



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN E IDIOMAS  
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN  
SECUNDARIA**

**La actividad física y la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la  
institución educativa “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo-2018**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
LICENCIADO(A) EN EDUCACIÓN SECUNDARIA  
ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA**

**AUTORES:**

**Br. Flor Maricela López Avalos**

**Br. José Luis Quiñones Cruz**

**ASESOR:**

**Dr. Hugo Alberto Requejo Valdiviezo**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:  
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**

**TRUJILLO – PERÚ**

**2019**

## **PÁGINA DEL JURADO**

---

**Dr. Hugo Requejo Valdivieso**  
**PRESIDENTE**

---

**Dr. Víctor Michael Rojas Ríos**  
**SECRETARIO**

---

**Dra. Amelia Giovana Armas Gastañaduí**  
**VOCAL**

## **Dedicatoria**

A Dios por bendecirme durante mi existencia, a mis padres por haberme enseñado con el ejemplo y la palabra que la disciplina es el mejor camino para alcanzar nuestros sueños.

A mi amado esposo YOSSARIAN quien fue y seguirá siendo mi guía y fortaleza desde el lugar donde se encuentre.

A mi pequeña ANUSHKA quien es mi motor y motivo.

Maricela

Al apoyo constante de mi familia, a mi esposa y a mis hijos, por ser la inspiración y el motivo principal para mi superación.

José

## **Agradecimiento**

A los profesores de la Escuela Académico Profesional de Educación de la Universidad “Cesar Vallejo”, por llevarnos por los caminos difíciles y sabios de la investigación científica y por facilitarnos las estrategias y las herramientas necesarias para alcanzar nuestras metas profesionales.

LOS AUTORES.

### **Declaratoria de autenticidad**

Nosotros, Flor Maricela López Avalos y José Luis Quiñones Cruz, estudiantes de la Universidad César Vallejo de Trujillo, Escuela Académico Profesional de Educación; identificados con DNI N°18196339 y DNI N°18172607, respectivamente, con la tesis titulada “La actividad física y la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018”.

Declaramos bajo juramento que:

1. La tesis es de nuestra autoría.
2. Hemos respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
3. La tesis no ha sido auto plagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse la falta de fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Trujillo, diciembre de 2018

---

Flor Maricela López Avalos  
DNI N°18196339

---

José Luis Quiñones Cruz  
DNI N°18172607

## **Presentación**

Señores miembros del jurado calificador de la sustentación de tesis:

La actividad física continua es saludable para el organismo, previene, por lo general, la presencia de enfermedades cardiovasculares, obesidad, entre otras; pero pocas veces se ha asociado a cualidades y estados de ánimo del ser humano; dentro de ello la autoestima, sabiendo que su nivel alto o bajo van a influir directamente sobre la forma de manifestar nuestras conductas en la sociedad.

Para contribuir a la investigación de los diversos aspectos de la educación, presento la tesis titulada: “La actividad física y la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018”; estudio donde se devela que la presencia de la actividad física concurre en forma asociada a la autoestima, demostrándose que esta puede incrementar o disminuir si el individuo se ve afectado por los mensajes de sus interlocutores ocasionales del contexto donde convive y, de este modo, condicionar su conducta, descubriéndose niveles medios en la actividad física y en la autoestima ; asimismo, una correlación positiva muy alta entre la actividad física y la autoestima de los niños del sexto grado de primaria.

Se espera, en vuestro veredicto final, el reconocimiento a esta investigación que ha de consolidarse como estímulo para seguir en el camino de la investigación y en el afán de ser mejores maestros.

**LOS AUTORES**

## Índice

<b>Carátula</b>	
<b>Página del jurado</b> .....	ii
<b>Dedicatoria</b> .....	iii
<b>Declaratoria de autenticidad</b> .....	v
<b>Presentación</b> .....	vi
<b>Índice</b> .....	vii
<b>RESUMEN</b> .....	ix
<b>ABSTRACT</b> .....	x
<b>I. Introducción</b>	
1.1.Realidad problemática .....	1
1.2.Trabajos previos .....	3
1.3.Teorías relacionadas al tema .....	17
1.4.Formulación del problema.....	41
1.5.Justificación del estudio .....	41
1.6.Hipótesis .....	42
1.7.Objetivos.....	42
<b>II. MÉTODO</b> .....	43
2.1.Diseño de investigación .....	43
2.2.Variables, Operacionalización.....	43
2.3.Población y muestra .....	45
2.4.Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad .....	47
2.5. Métodos de análisis de datos.....	49
2.6. Aspectos éticos .....	50
<b>III. RESULTADOS</b> .....	51
<b>IV. DISCUSIÓN</b> .....	74
<b>V. CONCLUSIONES</b> .....	77
<b>VI. RECOMENDACIONES</b> .....	78
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS</b> .....	79
<b>ANEXOS</b> .....	85
<b>Anexo 1: Puntajes de los instrumentos</b>	
<b>Anexo 2: Resultados de aplicación de los instrumentos</b>	

**Anexo 3: Prueba piloto de los instrumentos**

**Anexo 4: Constancia de aplicación**

**Anexo 5: Validación de los instrumentos**



## RESUMEN

El presente trabajo de investigación titulado “La actividad física y la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018, tuvo como objetivo determinar la relación entre la actividad física y la autoestima.

Esta investigación es no experimental, con enfoque cuantitativo y un diseño correlacional, la población estuvo conformada por 36 niños y niñas del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018, la muestra quedó constituida por 20 estudiantes de la sección “A”, para cuya determinación se empleó el muestreo no probabilístico intencional, sujetos a quienes se les aplicó los instrumentos “Cuestionario de actividad física” y “Test de la autoestima”, en forma individual y presencial, luego se trasladó los puntajes a los cuadros de resumen para después, mediante el paquete estadístico SPSS20.00, procesar los resultados y poder representarlos en tablas y gráficos con su análisis e interpretación respectiva.

Los resultados obtenidos demostraron que, existe relación entre la actividad física y la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018; pues, el coeficiente de correlación de Pearson es 0.909, positiva muy alta, a un nivel de significancia de 0.01, siendo el  $p$  – valor  $0,000 < 0,01$  y una probabilidad de 99% de acertar; por lo cual se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis de trabajo. Asimismo; existe relación alta positiva entre la actividad física y las dimensiones de la autoestima: familia y emociones, con 0.766, 0.769 y 0.675 de coeficiente de correlación; relación positiva moderada con identidad personal y motivación, con 0.551 y 0.675, respectivamente y; no existe relación con las dimensiones autonomía y socialización. Además, existe relación alta positiva entre la autoestima y las dimensiones de la actividad física: tipo de actividad, frecuencia, duración e intensidad, con 0.781, 0.808, 0.800 y 0.876 de coeficiente de correlación, respectivamente.

**Palabras clave:** energía, psicomotricidad, ritmo cardiaco, autoconcepto, sentimientos, comportamiento, valoración.

## ABSTRACT

The present research work titled "physical activity and self-esteem of the students of the sixth grade of the I. E. "Our Lady of Montserrat" de Trujillo - 2018, aimed to determine the relationship between physical activity and the " self-esteem.

This research is non-experimental quantitative approach and correlational design, the population was formed by 36 children in the sixth grade of the I. E. "Our Lady of Montserrat" de Trujillo - 2018, the sample was constituted by 20 students from the "A" section, whose determination was used for sampling non-intentional probability, subjects who applied "Physical activity questionnaire" and "Self-esteem Test" instruments, individually and face-to-face, then you He moved the scores to overview pictures then, using the statistical package SPSS20.00, process the results and to represent them in tables and graphs with your analysis and respective interpretation.

The results showed that "Our Lady of Montserrat" Trujillo - 2018; there is a relationship between physical activity and self-esteem of the students of the sixth grade of the I. E. the Pearson correlation coefficient is therefore 0.909, positive very high, at a level of significance of 0.01, where the  $p$  - value  $0.000 < 0.01$  and a 99% chance of hitting; Therefore the null hypothesis is rejected and accepted the working hypothesis. Likewise; There is a high positive relationship between physical activity and the dimensions of self-esteem: family and emotions, with 0.766, 0.769 and 0.675 of correlation coefficient; positive relationship moderate with personal identity and motivation, with 0.551 and 0.675, respectively and; There is no relationship with the dimensions autonomy and socialization. There is also a high positive relationship between self-esteem and the dimensions of physical activity: type of activity, frequency, duration and intensity, with 0.781, 0.808, 0.800 and 0...

**Key words:** energy, psychomotor activity, heart rate, self-concept, feelings, behavior assessment.

## **I. INTRODUCCIÓN**

### **1.1. Realidad Problemática**

Los quehaceres de la vida diaria ponen a prueba nuestra capacidad de afrontar la vida, la cual mucha de las veces lo afrontamos con éxito y algunas veces con poco éxito, lo importante es saber procesar y asimilar los hechos para aprender de ellos, en este contexto juega un rol importante el nivel de autoestima que ostente la persona. Lógicamente, cuando tenemos una autoestima alta, nuestra capacidad de abordar situaciones adversas se vuelve solida; en cambio, una autoestima baja es el camino fácil para que, de modo general, nuestro organismo se vea afectado por diversas enfermedades como la depresión, lo cual socaba la confianza en nosotros mismos, situación contraria a sentirnos capaces cuando abordamos retos que nos impone el diario trajinar y de esta forma apreciar la presencia de la alegría en nosotros (Branden, 1995).

Hay diversos estudios sobre autoestima y enfoques, mas cabe mencionar que algunos de ellos distinguen entre autoestima individual, cuando se trata de la evaluación de las cualidades y características buenas o malas del mismo individuo; y autoestima colectiva, referida a la categoría en que se siente considerado dentro de un grupo social donde convive (Sánchez, 1999); en cuanto a la primera distinción se puede dilucidar que en los niños y niñas, la actividad física es capaz de potenciar este tipo de autoestima, cuando en el trajinar diario un niño se muestre más apto para montar bicicleta, para correr o caminar una buena distancia el sendero hacia la escuela va a sentir que los atributos personales que posee van a permitir una buena performance en actividad física, como consecuencia va a elevar su autoestima personal y, como consecuencia, va a afrontar las actividades escolares de la mejor forma.

Se visualiza una preocupación mundial por los efectos de la escasa práctica de actividad física, que, debido a diversas causas, dentro de ellas el acceso a la tecnología y la “vida rápida”, ha hecho que se pronostique un mundo con menos movimiento corporal de la gente cada día. En este sentido cabe mencionar que la preocupación también es deportiva, ya que la misma también está considerada dentro de esta denominación. Los mandatarios de los diversos estados y sus estamentos más representativos que resguardan la salud pública, se encuentran preocupados por los

indicadores porcentuales bajos de actividad física y los efectos negativos para el organismo que lo secundan (Ramírez, Vinaccia y Ramón, 2004).

En Latinoamérica se dan niveles porcentuales alarmantes que calculan que más del veinticinco por cada cien pobladores mayores de 14 años no realiza una actividad física o deportiva. Por ejemplo, una investigación actual en Argentina dio como resultados que sesenta de cada cien varones y el setenta y cinco de cada cien mujeres de entre 25 y 70 años no practican actividad física habitualmente (Argentina en Movimiento, 2000).

La actividad física puede generar muchos beneficios psicológicos y sociales que impacten positivamente la salud. En este sentido, la práctica habitual de cualquier persona en un deporte o en un ejercicio físico, puede favorecer a la consolidación de autoestima más fuerte (Sonstroem, 1984), una auto-imagen buena de sí mismo entre las damas (Maxwell y Tucker, 1992), y un progreso de la calidad de vida de todas las personas (Laforge et al., 1999).

En una investigación realizada en Perú, Avilés (2016) dio a conocer los indicadores más relevantes de la actividad física que mejoran la psicomotricidad y la autoestima en niños y niñas de primer grado de primaria de Chosica. Pero son pocos los estudios referentes a relacionar la actividad física y la autoestima en niños de primaria, en contraposición a las diversas investigaciones en adultos mayores.

Cabe mencionar que la investigación del nivel de actividad física en nuestra sociedad, además de evaluar su relación con la autoestima, se ha identificado que la misma se toma en cuenta como elemento psicológico esencial en la calidad de vida y del confort personal; en este ámbito la actividad física se relaciona directa y proporcionalmente con la autoestima de quienes la realizan (García, 2013), y nuestro interés se centra en los niños de nivel primario

Con respecto a nuestra población de estudio, los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo, se ha podido observar que los niños que demuestran una actividad física constante e intensa en las actividades escolares son los que tienen una autoestima elevada y logran los propósitos que emprenden, esto se comprueba con el nivel de rendimiento

académico; en cambio, hay niños y niñas que denotan una actividad física poco constante y esporádica, son los que se puede visualizar con niveles medios de autoestima y hasta se podría considerar como de nivel bajo, lo cual conlleva a que tengan dificultades para lograr sus objetivos escolares.

El propósito de la presente investigación es determinar la relación entre la actividad física y la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo en el presente año.

## **1.2. Trabajos Previos.**

Vásquez (2015) estudió el nivel de autoestima y el rendimiento en niños y niñas de sexto grado de primaria de Iquitos. La mencionada investigación de tipo correlacional y de diseño no experimental se ha realizado en una muestra de 162 estudiantes del 6° grado de Primaria; utilizando los instrumentos “Test de Identificación de la Autoestima” y “Escala valorativa para Evaluar el rendimiento académico” adaptado por el autor, quien formula las siguientes conclusiones:

El 67.9% ostentan una autoestima alta y el 32.1% tienen una autoestima baja.

En el Rendimiento Académico, permiten concluir que el 58.6% presentaron un nivel promedio A; un 21.6% (35), un nivel B; mientras que 19.8% obtuvo un nivel C.

Existe asociación significativa entre la autoestima y el rendimiento académico.

Jaramillo (2017) estudió la relación entre violencia familiar y autoestima en niños y niñas de 6° de primaria de Lima. Este estudio correlacional se efectuó en una muestra de 97 estudiantes de entre 10 - 12 años; utilizando la “Escala de violencia familiar” y la “Escala de autoestima” elaborado por la autora, quien arribó a las siguientes conclusiones:

Existe asociación indirecta entre violencia familiar y autoestima.

Existe asociación indirecta entre violencia física y autoestima.

Existe asociación indirecta entre violencia psicológica y autoestima.

Existe asociación indirecta entre violencia sexual y autoestima.

Meza (2018) investigó la autoestima y el rendimiento académico en estudiantes de Huánuco. Este estudio correlacional se realizó en una muestra de 142 estudiantes de 1° a 6° de nivel primario de la Institución Educativa “Mario Vargas Llosa” - Potracancha del distrito de Pillco Marca; utilizando el instrumento “Inventario de autoestima de Coopersmith”, la autora formula las siguientes conclusiones:

Hay asociación baja correlación entre autoestima y rendimiento académico, con un coeficiente de Spearman de 0,209.

El 58%, mayoría, ostenta una autoestima medio alta; del mismo modo, el 37.8% un nivel alto y el 4.2% un nivel medio bajo.

La muestra de niños tiene un nivel de rendimiento académico alto en un 90,9%, seguido de un nivel bajo con un 4,9% y un nivel medio en un 4,2%.

En el rendimiento académico matemático la mayoría tiene un nivel alto en un 90,9%, seguido de un nivel medio con un 4,9% y con un nivel bajo en un 4,2%.

En el área de lenguaje se evidencio que la mayoría tiene un nivel alto en un 92,3%, seguido de un nivel bajo con un 4,2% y con un nivel medio en un 3,5%.

El coeficiente Rho de Spearman de 0,214 denota baja asociación entre autoestima y rendimiento matemático.

Hay una asociación baja de 0.243 entre autoestima y el rendimiento de lenguaje.

Ortiz (2017) estudió la correlación entre actividad física e IMC en niños y niñas de 8 - 13 años de Puno. El mencionado estudio correlacional se efectuó en una muestra de 215 niños y niñas, utilizando el instrumento “Cuestionario sobre actividad física”, elaborado por la autora, quien formula las siguientes conclusiones:

Existe una correlación de Pearson inversamente proporcional de negativa débil de - 0,005 entre las variables actividad física y el IMC con una significativa bilateral de 0,943; determinándose que a menor actividad física es mayor el IMC.

Existe una correlación de Pearson inversamente proporcional negativa débil de -0,159 entre la dimensión tipo de actividad física y la variable IMC.

Existe una correlación positiva débil de 0,121 ubicada entre los valores de entre la dimensión frecuencia de la actividad física y el IMC con una significativa bilateral de 0,77.

Existe asociación negativa débil de -0,0143 entre la dimensión duración de la actividad física y la variable IMC, con una significativa bilateral de 0,36; determinándose que, a menor duración, más elevado IMC.

Existe una correlación inversamente proporcional negativa moderada de -0,061 entre intensidad e IMC con una significativa bilateral de 0,376.

Quispe (2013) investigó la relación entre actividad física y condición física en niños y niñas de Puno. La mencionada investigación de diseño diagnóstico transaccional se ha efectuado en 175 estudiantes del V Ciclo de la institución mencionada; utilizando los instrumentos “Ficha de Actividad Física” y “Ficha de Batería Eurofit”, la autora formula las siguientes conclusiones:

Se considera importante la condición física de los niños y jóvenes en la ciudad de Puno, en especial en la Institución Educativa Primaria 70024.

Respecto a la actividad física, las niñas se caracterizan por encontrarse en categoría como: nunca un 17%; raramente un 27%; algunas veces un 37%; frecuentemente un 13 %; muy frecuentemente un 6 % de niñas.

En conclusiones generales se denota que la asociación entre la realización de actividad física entre los niños y las niñas en los tiempos libres no es muy aceptada ya que en porcentajes iguales algunas veces realizan alguna actividad física netamente funcional, esto debido a que no tienen guías o docentes que coadyuven a su ejecución.

Por último, las Características de la Variable Condición Física no existe un porcentaje mayor considerando la suma de porcentajes muy malo, malo, igualando casi un 42% y 43% de niñas y niños. Resaltando así que los estudiantes se ubican en déficit en

cuanto a sus capacidades físicas. Por otro lado, un 38% y representan a la suma de los ítems muy bueno, excelente. Recuperando un valor % considerable para el beneficio de nuestros niños y niñas en referencias a esta variable.

Calderón (2014) estudió la relación entre autoestima y aprendizaje en personal social en niños y niñas de 6° de Lima. La mencionada investigación de diseño correlacional se efectuó en 88 niños y niñas; utilizando los instrumentos “Cuestionario sobre aprendizaje en Personal Social” y “Cuestionario sobre la autoestima de los estudiantes”, adaptados por la autora, quien formula las siguientes conclusiones:

Hay asociación moderada positiva entre autoestima y aprendizaje con  $r= 0.699$ .

Hay asociación moderada positiva entre autoestima y aprendizaje por asimilación con  $r= 0.498$ .

Hay asociación moderada positiva entre la autoestima y aprendizaje por descubrimiento con  $r= 0.626$ .

Hay asociación moderada positiva entre autoestima y aprendizaje significativo con  $r= 0.742$ .

Núñez (2015) estudió la relación entre imagen corporal, actividad y condición física en escolares de primaria de España. La mencionada investigación de diseño correlacional, no experimental se ha realizado en 537 niños y niñas de 9 - 13 años; utilizando el “Cuestionario de percepción corporal” y el “Cuestionario de práctica de actividad física, motivaciones”; la autora formula las siguientes conclusiones:

Los estudiantes que realizan actividad física extraescolar denotan mayor satisfacción corporal que los que lo realizan los fines de semana o esporádicamente.

Los estudiantes que realizan actividad física extraescolar 3 o más días por semana ostentan menor insatisfacción corporal que los que lo efectúan entre 1 y 2 días.

Los estudiantes que realizan actividad física de vez en cuando ostentan una mayor dispersión en la selección de su propia imagen corporal



Los estudiantes que realizan actividad física siempre están dispuestos a seleccionar siluetas de Bajo peso ligero y Normopeso como adecuados.

### **1.3. Teorías Relacionadas al tema**

#### **1.3.1. Actividad física**

##### **1.3.1.1. Definición de actividad física**

Según Brenes (2015), se denomina actividad física a todos los movimientos que el cuerpo ejecuta, gracias a la acción impulsora de los músculos y tendones que generan en el individuo un consumo de fuerza y energía. Dentro de ello tenemos a las manifestaciones del aparato motor grueso y fino que se dan en el transcurrir de las actividades diarias como barrer la casa o limpiar una mesa, caminar hacia la escuela, aplaudir en una actuación, vóley u otros, preparar un postre, vestir a nuestros hijos, en conclusión, toda acción que implique movimiento en una persona.

Cabe establecer la diferencia entre actividad física y ejercicio, pues la ejercitación del cuerpo es una subdivisión de la primera y depende de la planificación de actividad física que se haga, como se conoce el ejercicio físico es una secuencia de movimientos corporales controlados, cronometrados en el espacio y tiempo que se reproducen una y otra vez, su fin es desarrollar o fortalecer algunos aspectos del estado físico de la persona. Considerando la realización de actividad física sin extralimitaciones que siempre será buena para la salud del individuo.

Aclarando las ideas hasta ahora vertidas se puede visualizar que, aparte del ejercicio, la actividad física comprende aquellas actividades que ejecutamos en horas libres para acomodar una puerta, llevar fólderes para presentarnos a un trabajo, regar el jardín de la casa, resaltando que siempre estas serán actividades provechosas para la salud.

Toda actividad física para ejecutarse pasa por un grado de aceptación consciente de la persona, la cual se traza un objetivo, además selecciona el espacio y el tiempo donde se realizará y con qué personas lo compartirá, ya

de modo individual o acompañado; implica un conjunto de movimientos musculares, muchas de las veces se reviste de lo lúdico, otra de las veces genera la competencia con un contrincante, con la naturaleza o se adopta como un desafío que se tiene que cumplir a manera de superación personal (García, 1996).

Devis (2000) también refiere que la actividad física es una acción del cuerpo deliberada, manifestada por los movimientos del sistema muscular y esquelético, promueve la reacción del individuo con las personas y el contexto que lo circunda.

#### **1.3.1.2. Actividad física recomendada por la OMS: 5 a 17 años de edad:**

Para mantener un estado de salud óptimo es necesario que por lo menos una hora diaria se realice una actividad física regular o fuerte, dentro de estas acciones se deben considerar ejercicios que vigoricen el sistema óseo y muscular, mejor si se ejecuta dejando un día (OMS, 2017).

#### **1.3.1.3. Datos y cifras**

Siendo la Organización Mundial de la Salud (2017) un ente pionero en el cuidado de las personas, es necesario tomar en cuenta las recomendaciones que respecto a la actividad física realiza:

- Los indicadores de predisposición de mortalidad infantil en el mundo están relacionados, generalmente, con bajos niveles de actividad física o nula actividad física; es decir, con el sedentarismo, de ahí que encontramos en este siglo XXI niños obesos que sufren del corazón y de otras enfermedades asociadas a la falta de ejercicio.
- La falta de actividad física predispone a que se sufra el ataque de enfermedades no transmisibles, que no están relacionadas al contagio de virus y bacteria, sino con nuestro modo de ejercitación muscular y ósea diaria, motivo por el cual se padece de perturbaciones al corazón, diabetes y otras enfermedades; sentenciando que el futuro de la actividad física para prevenir estas enfermedades no es muy halagüeño, pues de cada cuatro

personas, una no realiza actividad física adecuada que le permita considerarse fuera del rango de sufrir estas enfermedades.

- Resalta que, respecto a los adolescentes, ahora se da el caso que solo menos del 20% de estas personas ostentan una óptima performance de actividad física, considerándose al resto dentro del nivel insuficiente.

- Los países que pertenecen a la O.M.S. vienen ejecutando programas para promover la actividad física, pero el avance de la tecnología rema en contra de estas propuestas, ya que el uso de los ordenadores genera sedentarismo y predispone al deterioro de la salud.

- Los países integrantes de la O.M.S. se han comprometido a trabajar en lo máximo para promover la actividad física en un 10% para el año 2025.

#### **A. Actividad física en niños y niñas de 6 a 12 años**

Dentro de los beneficios que genera la actividad física se encuentra la predisposición para el aprendizaje, un peso y masa muscular adecuados y el de preservar los músculos y huesos para el buen funcionamiento, como también preservar los otros sistemas del cuerpo humano. Eso se produce gracias a que la actividad física abre el camino para el relajamiento a nivel corporal y a nivel mental, con lo cual reacciona la persona de forma íntegra a los estímulos de los movimientos físicos.

Los docentes se ven beneficiados con la predisposición que genera el ejercicio físico en los mecanismos del aprendizaje de los estudiantes, debido al clima de tranquilidad que impone, por lo cual se tiene una mente predispuesta a aprender, lejos de las dificultades que generen otros aspectos relacionados a la vida misma. Esta situación de relajo nos hace encontrar la paz interior en nosotros mismos para obtener el equilibrio corporal y mental que necesitamos en las actividades pedagógicas de la escuela (Abozzi, 1997).

En el rango de estas edades es importante realizar ejercitaciones con la práctica de disciplinas deportivas semanales, dentro del ejercicio regular

también se puede alternar con vóley, atletismo, escalamientos, etc. La ejercitación de los músculos y huesos también se dan cuando realizamos tareas del hogar como picar las verduras y carnes, alcanzar los platos para la cena, limpiar el auto, dar cuidado a la mascota, buscando con estas actividades alejarnos del sedentarismo y lograr la activación total de nuestro organismo.

Otro de los aspectos a tener en cuenta es la continuidad en la actividad física, debido a que muchas de las veces, por estar entretenidos en actividades relacionadas a la computadora y otras actividades de ocio, nuestro organismo no se ejercita y, al no ejercitarse una hora, una hora será que los sistemas de nuestro organismo no se han activado adecuadamente, por lo que es recomendable realizar actividad física alternadamente antes de que pase una hora de vida diaria.

Es recomendable que los estudiantes, en su infancia, distribuyan su tiempo de ejercicio en los centros de estudio, con el fin de preservar su salud y lograr buena predisposición para el estudio, se aconseja entre una sesenta minutos y 30 minutos distribuidos del siguiente modo: un cuarto de hora de ejercicios fuertes y secuenciales como las que se realizan en las horas del área de física o juegos de competencia, luego juegos moderados como caminar o ejecutar algunos saltos sin mucho esfuerzo. El beneficio se da en el organismo porque se oxigena a sangre, los tendones y músculos.

#### **1.3.1.4. Determinando el nivel de actividad física**

Las acciones corporales que realizamos por recreación, jornada laboral o traslado de un punto de la ciudad a otro son actividades físicas, los cuales incrementan el pulso y el ritmo cardiaco en intensidades diferentes. Es importante conocer las actividades relacionadas con el nivel de intensidad, con el fin de que los estudiantes lo consideren para su distribución diaria de actividad física y el tiempo de realización, lo cual también implica la utilización de un grado de fuerza y como resultado un gasto de energía en relación proporcional a la fuerza empleada. Logerfo (2006) propone las siguientes intensidades en las actividades físicas:

a. Actividades ligeras; cuando se practican el ritmo cardiaco se acelera un poco más de lo normal, lo cual deja al estudiante en la posibilidad de expresarse oralmente con normalidad y también cantar. Dentro de estas actividades se consideran la caminata leve, algunas acciones de estiramiento, limpiar la sala o arreglar el jardín de la casa sin esforzarse mucho.

b. Actividades moderadas; en este tipo de actividades el ritmo cardiaco y el pulso se aceleran más rápido de lo normal, lo cual deja a los niños y niñas que la practican en la posibilidad de conversar con alguien sin dificultad, pero difícilmente pueden cantar. Dentro de estas actividades están consideradas la caminata rápida, participación en bailes aeróbicos, ejercicios con pesas de peso moderado.

c. Actividades vigorosas; en su práctica se consideran aquellas actividades donde el ritmo cardiaco y el pulso generan incremento rápido, generando que no se pueda siquiera hablar o si se hace el esfuerzo por hablar, los estudiantes tienen que hablar entrecortado por las respiraciones hondas que necesitan para hacer las dos cosas a la vez. Dentro de estas actividades se consideran la práctica del vóley, carrera de competencias, práctica de futbol, etc.

#### **1.3.1.5. Tipos de actividad**

Martínez (2010) reconoce que hay categorías de actividad física; es decir tipos de movimiento que al ejecutarse se suceden engranajes de movimiento donde participan conjuntos de músculos que se dan secuencialmente, a un mismo ritmo.

Gómez, R, et al. (2012), propone, entre otras, la siguiente clasificación: según tipo, según frecuencia, según duración y según intensidad. Por ejemplo, tipifica la frecuencia por día, semana y mes. La duración, tomando en cuenta la cantidad de minutos empleados para la actividad física, por debajo de 10, por encima de 30y, entre 10 y 30. En cuanto al tipo, lo

circunscribe con respecto a lo artístico, lo laboral y lo artístico. Y respecto a la intensidad, considera bajo, leve, moderado y vigoroso.

Bonilla y Ortega (2015) refieren que los tipos de actividad pueden clasificarse por el tipo de ejercicio. Así tenemos:

- a. El ejercicio isotónico; para su ejecución se contraen un conjunto de músculos ante una resistencia mínima durante una distancia grande, como al trotar y ejecutar movimientos de nado. Este tipo de ejercicio se considera lo más saludable para conservar el sistema cardiovascular, ya que va a permitir que el corazón incremente el bombeo de la sangre hacia las venas y arterias, generando que las venillas también incrementen y puedan llevar el oxígeno necesario a los músculos para poder seguir ejecutando el ejercicio.
- b. El ejercicio isométrico; para su ejecución se contraen un conjunto de músculos ante una resistencia grande durante una distancia pequeña como al mover una roca o querer trasladar un auto con la pura fuerza. Este tipo de ejercicio se considera lo más saludable para fortalecer los músculos largos, incrementar el grosor de las fibras musculares y con ello incrementar su capacidad de almacenar glucógeno.

Existen otras sub divisiones de la actividad física, dentro de ellas están el ejercicio y el deporte:

#### **a. Ejercicio**

Contempla la realización de movimientos fuertes del cuerpo en actividades físicas también fuertes, por lo general de competencia.

#### **b. Deporte**

Delgado (1994) considera en esta sub división a toda actividad física realizada en forma grupal con el fin fortalecer la condición física del cuerpo y la salud mental, generalmente, en competencias de todo nivel. En cambio, Cagigal (1996) considera al deporte como una manifestación no cambiante dentro de su tipificación y conceptualización, lógicamente, si cambiarían

ciertamente se tiene que reconsiderar su denominación; por ejemplo, si el fútbol se juega en una cancha reducida y la pelota no sale de ella se le denomina fútbol sala.

#### **1.3.1.6. Intensidad**

La intensidad es inherente a toda actividad física y es a través de su práctica que se puede desarrollar, considerando que se define como el nivel de esfuerzo que se hace para realizar un ejercicio. Los componentes de la intensidad son la frecuencia cardiaca y el consumo de oxígeno; en cada ejercicio siempre se denota la relación entre estos dos componentes que puede ser controlado con el pulsímetro.

Los ejercicios físicos que generan mayor beneficio en el organismo son aquellos que generan una frecuencia cardiaca de entre 55% y 90% (Pancorbo y Pancorbo, 2011).

Por otro lado, Gómez, et al. (2012), profundizando la interpretación de sus tipos señala los siguientes elementos:

- Vigorosa
- Moderada
- Leve
- Baja

#### **1.3.1.7. Duración**

El tiempo óptimo que debe durar un ejercicio continuo oscila entre 20 minutos y una hora, según el nivel de esfuerzo seleccionado; pues, la grasa se quema entre los 20 minutos y media hora con el fin de proveer de energía al organismo, acción que coadyuva a reducir el peso graso. Gómez, et al. (2012) refiere los siguientes indicadores de la duración: por debajo de 10 minutos, de 11 a 29 minutos y, por encima de 30 minutos.

#### **1.3.1.8. Frecuencia**

Se aconseja que la repetición de ejercitación se haga dejando un día a la semana, e entre 3 a 5 días, ya que una frecuencia menor a 2 días no eleva el consumo máximo de oxígeno en el organismo, tampoco vale sobre entrenar, pues, frecuencias más altas a 5 días lo único que logran es parco beneficio, sin dejar de advertir que la exposición y consolidación respecto a las lesiones por el sobre esfuerzo incrementan (Subirats, Subirats y Soteras, 2010). El autor también señala que los indicadores de frecuencia pueden ser:

- Diaria
- Semanal
- Mensual

#### **1.3.1.9. Beneficios y riesgos de la actividad física**

De acuerdo a Pancorbo y Pancorbo (2011), la realización habitual de la actividad física de modo organizado y frecuente de considerarse como una acción a favor de la conservación, mejora y restablecimiento de la salud.

Para Carrera (2016), las ventajas positivas de la actividad física se dan en los aspectos siguientes:

##### **Orgánicos:**

- Incremento de la flexibilidad y movilidad de las articulaciones.
- Más coordinación, destreza y capacidad de respuesta.
- Mejora muscular que se manifiesta en incremento del metabolismo, lo cual genera pérdida de grasa del cuerpo.
- Incremento del soporte y cansancio del organismo.
- A nivel del sistema cardiovascular, se genera un incremento del soporte orgánico, optimización de la circulación de la sangre, regularización del pulso y descenso de la presión arterial.
- Mayores niveles de oxigenación e incremento de los niveles de capacidad pulmonar
- Ganancia de la fuerza muscular que también permite un incremento de la resistencia de los huesos.



- Protección de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, la osteoporosis, etc.

### **Psicológicos y afectivos.**

- La actividad física optimiza funciones de los órganos del cuerpo, generando reacciones de tranquilidad mental y un modo de visualizar la vida con optimismo, que de todos modos va a influir sobre la salud del cuerpo.
- La actividad física da más entereza e integralidad a la persona para afrontar situaciones de estrés, bullying, miedo, desdenes, fatiga y monotonía.
- La actividad física genera buena imagen corporal y autoconcepto, fortaleciendo el interés en la búsqueda de mejorar su estatus de vida y realización personal.
- Coadyuva a ejercer un mejor control de los sentimientos que se van a ir dominado a medida que se trabaje una actividad física.
- El practicar un deporte nos va a poner en la situación de aprender a considerar y valorar nuestras acciones negativas, estableciendo un enfrentamiento con nosotros mismos.

### **Sociales.**

- La actividad física predispone las energías y las fuerzas necesarias para que los estudiantes puedan desempeñarse óptimamente en su contexto, dentro de ello cabe resaltar que debe potenciarse el trabajo en grupo, cumplimiento de normas, respeto mutuo entre participantes y aceptación del mando de un superior.
- Todo deportista es una persona animosa que busca concretar sus metas y triunfar, bajo los valores de respeto, honradez y responsabilidad.
- La actividad física nos vuelve más activos a lo largo del día.

#### **1.3.1.10. Consecuencia de la inactividad física.**

En un enfoque de vida, Castro (2006) refiere que dejar de hacer actividad física es una conducta contraria a la forma de interrelacionarse del hombre

con el contexto que lo rodea, pues para actuar en este se requiere un constante movimiento; de tal modo que, la inactividad física genera debilidad en la persona y ayuda a que el funcionamiento de los sistemas del organismo pierdan capacidad, se deterioren con el consiguiente cansancio, aun cuando se realicen actividades que requieren estar sentados

Castro señala los efectos de la carencia de actividad física:

- a) El incremento del peso del cuerpo, debido a que se consume muchas calorías en la alimentación y por no tener actividad física adecuada se gasta poca energía, conducta alimentaria que genera obesidad.
- b) Aparición de problemas con el funcionamiento de los tendones y articulaciones del cuerpo humano, con lo cual también se da el descenso de las destrezas para una buena reacción de movimientos ante los estímulos del ambiente.
- c) Aparición de varices debido a la lenta circulación de la sangre por las venas y arterias, generando síntomas de cansancio.
- d) Exceso de peso que va a generar dolores de la columna vertebral, ciertas fracturas y malformaciones como producto de haber perdido la ganancia de los músculos que son generados con una regular actividad física.
- f) Desaliento y baja autoestima generada por un mal autoconcepto y una negativa imagen corporal.

#### **1.3.1.11. Formas de aumentar la actividad física**

En la carta de Toronto FUNDAPEPS (2010) se aconseja que los estados y los pueblos del mundo busquen promover en sus ciudadanos actividades que les permitan involucrarse en la ejercitación física. Dentro de sus políticas de gobierno deben considerar la promoción de la actividad física a fin de lograr que:

- En contacto con las organizaciones de base de cada población se promueva actividades que generen un ejercicio físico constante al interactuar con su contexto.

- Las vías por donde es posible realizar caminatas y transportarse en bicicletas deben de estar expeditas y en buen estado para que el ciudadano común puede utilizarlos.
- Que los centros de trabajo contemplen normas donde se promueva la actividad física constante.
- La infraestructura de la escuela presente espacios seguros y acogedores que motiven a los estudiantes a la realización de actividad física.
- Los estudiantes de todos los niveles tengan acceso a una educación física de categoría que promueva en ellos la abstracción positiva de las normas de conducta pertinentes en la sociedad, que los conlleve a conservar su equilibrio físico activo durante su existencia.

### **1.3.2. Autoestima**

#### **1.3.2.1. Definición de autoestima**

De acuerdo a Machargo (1992), la autoestima es un complicado y activo sistema de conceptos, apreciaciones y disposiciones de una persona sobre sí mismo. Contempla las dimensiones: Autoconcepto académico, autoconcepto social, autoconcepto emocional y autoconcepto físico-motriz.

En un sentido particular Branden (1995) refiere que la autoestima tiene en cuenta la disposición hacia la misma persona que se manifiesta en el modo costumbrista de razonar, querer, percibir, laborar y, sentir, trabajar, estudiar y conducirse bajo las normas de la sociedad.

La autoestima es el examen que realiza la persona sobre el valor constante que tiene para sí mismo y para los demás, visualizando una disposición de aceptación o rechazo, capacidad personal, importancia y éxito (Cerviño, 2008).

### 1.3.2.2. Componentes de la Autoestima

Según Navarro (2009):

**a. Cognitivo:** Es el conocimiento que se tiene sobre la naturaleza personal y de sus manifestaciones conductuales; es decir, en lo que el individuo cree de sí mismo, de cómo es y cómo lo ven los demás

**b. Afectivo:** se relaciona con la estimación de lo bueno o malo, positivo o negativo que percibe una persona sobre sí misma.

c. Conductual: es la forma como la persona afronta con acciones propias los obstáculos que acontecen en el diario trajinar; como producto de haberse enfrentado primero consigo misma.

Por otro lado, Céspedes y Escudero (1999), fundamentan cuatro aspectos relacionados a la formación de la autoestima:

**a) Aceptación de sí mismo:** Encaminada a fundamentar su identidad y sentirse como un individuo con reconocimientos, que ame las características físicas propias que posee y el apellido de la familia que lo identifica, que se vea en el mismo nivel en cuanto al grupo social y cultural en el que se circunscribe su grupo con el cual se identifica.

El fin es que el estudiante reconozca sus características y cualidades, las haga suyas porque es su realidad, porque es hasta donde es capaz de actuar y esto tiene gran valor para el mismo y para la sociedad, dentro de ello se consideran circunstancias de discriminación en la familia y en el contexto que debe derribar para consolidar un autoconcepto positivo.

Los centros de formación educativa que incentiven con este tipo de acciones, lograrán que sus estudiantes aprendan a solucionar asuntos relacionados a la discriminación e identidad, buscando el reconocimiento de igualdades, tanto en varones como en mujeres.

**b) La autonomía:** Se encamina al educando para que decida y actúe frente a cualquier situación que se le presente, lo cual implica que puede trabajar colaborativamente, recibiendo y dando ayuda, trabajando en función del grupo, de acuerdo a las reglas que se trazan entre ellos.

**c) La expresión afectiva:** Busca que el estudiante desarrolle el sentido del amor hacia los demás y de ellos hacia su persona, consolidando su moralidad en cada acción de la vida diaria, tanto al establecer interrelaciones diversas con las personas de su contexto como en el contexto escolar, forjando valores de autoestima, responsabilidad, fraternidad, compañerismo, humanidad y bondad.

Este aspecto es primordial para el desarrollo de las relaciones interpersonales de los estudiantes, pues cuando nos dirigimos hacia alguien siempre nuestro rostro va a reflejar nuestra actitud y el afecto que sentimos, en base a nuestro espíritu y el modo peculiar de reaccionar ante los demás.

**d) La consideración por el otro:** Busca fundamentar en el estudiante principios de valoración no solo de su persona sino también de los demás, trasladando ese afecto por sí mismo hacia el afecto por los demás, buscando valorizar a la humanidad; de tal modo que, se debe considerar los mismos derechos para todos, haciendo que los defectos de los demás sean incentivos para realizar acciones de colaboración, en todos los modos posibles, con el objetivo que el otro pueda superarlos.

### **1.3.2.3. Valores de la Autoestima**

De acuerdo a Horma (1997), hay valores que se constituyen en el cimiento de la autoestima:

- **Valores corporales:** Valorar lo positivo y negativo que poseamos en nuestro cuerpo.
- **Capacidad sexual:** Manifestar satisfacción por el sexo al cual pertenecemos, siendo responsables de nuestra sexualidad.
- **Valores intelectuales:** Explorar e identificarnos con las destrezas y habilidades de la inteligencia que poseemos, lo cual fundamentará el amor hacia nosotros mismos.
- **Valores estéticos y morales:** Ser capaz de valorar el afecto y la belleza presentes en nuestra vida; así tenemos la música y la danza. Ser capaz de interrelacionarnos con respeto con los demás integrantes

de nuestro grupo, aceptando las reglas impuestas por el acuerdo del grupo.

- **Valores afectivos:** Es el desarrollo de afectos inherentes al ser humano como la solidaridad, fe, tranquilidad y amor que se convierten en el fundamento para desarrollar la estimación por sí mismo y por los demás.

#### **A. El sentimiento valorativo de la autoestima**

Segun Mckay (2002), la autoestima es la idea que tenemos sobre nuestro modo de ser, sobre quinee somos, la idea de las características y cualidades que conforman nuestra personalidad. La autoestima se abstrae, se trasforma y se puede desarrollar en el tiempo, tal es así que los especialistas en el tema coinciden que, hacia los seis años, cuando se afirma el autoconcepto, se puede desarrollar.

En cambio, Rojas (2007), refiere que la autoestima implica ir más allá de la valoración de la sola persona, dentro de ella considera componentes biopsicosociales, ya que la perturbación de la autoestima va a influir en las interrelaciones con el grupo, la efectividad en las jornadas laborales y; al contrario, su desarrollo va a aumentar su aceptación social y la optimización de sus destrezas y habilidades en el trabajo.

#### **1.3.2.4. Comportamiento que expresa autoestima**

En la vida diaria la autoestima influye en nuestra conducta. En ese sentido Douglas (1992) afirma que nuestro modo de actuar es el reflejo de cómo nos vemos inferiormente, de acuerdo al nivel de autoestima que poseemos.

De esta manera, cuando poseemos una alta autoestima, todo nuestro ser transmite vida, ánimo mediante nuestra forma de caminar, nuestro modo de conversar, de sentarnos, transmitiendo amistad, equilibrio y confianza, aceptando los errores y aciertos que le comunican los demás, siendo capaz de comunicar los errores de los otros con empatía, con el fin de construir (Branden, 1995).

### **1.3.2.5. Importancia de la Autoestima**

Una autoestima apropiada es importante para el desarrollo de la personalidad y cooperará para afirmar el autoconcepto del individuo. En este sentido, Rogers (1999), afirma que la autoestima es el centro de la personalidad.

Es el cimiento en el cual las personas basan la evolución de sus destrezas y habilidades, con el solo hecho de que el estudiante se sienta valorado le va a permitir afrontar adecuadamente las situaciones adversas que se le suelen manifestar en el trajinar diario.

Por su parte, Markus y Kunda (1986), consideran que la autoestima también influye en todas las decisiones que tome el individuo, lo cual implica que todos los planes que se proponga realizar en el futuro son afectados por la autoestima.

- Influye sobre el aprendizaje, debido a que los estudiantes que ostentan una buena imagen o buen autoconcepto, tienen las mejores posibilidades de adquirir nuevos conocimientos.
- Los estudiantes con buena autoestima tienen más confianza y habilidad para solucionar los problemas que se le presenten.
- La alta autoestima permite que los niños y niñas sean creativos para realizar propuestas, debido a la seguridad que tienen de poder ejecutar lo propuesto.
- La alta autoestima hace más equilibrada a los niños y niñas para poder tomar decisiones sobre diversos aspectos de la vida.
- La buena autoestima permite que los estudiantes entablen relaciones interpersonales buenas y duraderas, debido a la seguridad que trasuntan a sus interlocutores.

Se puede concluir que niños con alta autoestima van a lograr mejores aprendizajes y mejores calificativos; de ahí que es importante que el buen trato, el buen ejemplo de los padres y la armonía familiar sean

imprescindibles para coadyuvar a desarrollar la autoestima desde los primeros días de la infancia. Cabe resaltar que la corrección de la conducta por parte de los docentes y padres tiene que realizarse en base al dialogo y la confianza absoluta.

Se considera a la autoestima como el núcleo de la salud mental, ya que esta va a permitir elaborar los mejores razonamientos, sentir humanitariamente lo que le sucede al prójimo, valorar cada aspecto de la vida y la naturaleza y, optimizar el desenvolvimiento en el contexto social.

Los estudiantes que tienen buen autoncepto y buena imagen de sí mismos son más saludables físicamente y mentalmente, están más estimulados para captar lo que se le enseña en el aula (Barrera).

#### **1.3.2.6. Características de un niño con alta Autoestima**

Según Becerra (2017), los estudiantes que tienen capacidad de afecto personal tienen las siguientes características:

- a. Motivados para emprender un proyecto diferente a lo que comúnmente se realiza y que ya domina; pues, la autoestima le da el marco valorativo que va a servir de soporte para acostumbrarse a las nuevas situaciones que son la consecuencia de ejecutar nuevas propuestas, lógicamente, en esos avatares va a tener triunfos y fracasos que va asimilar consecuentemente.
- b. Asumir la consecuencia de nuestras acciones, es un principio básico para entender la forma como manifestamos nuestra conducta en la sociedad, si todo lo que hacemos en las diversas situaciones diarias me va a afectar solo a mí o a los demás y de qué manera, lo cual nos pone en el momento de decidir sobre la responsabilidad de nuestros actos, si fueron buenos mostrar humildad ante los demás y si fueron malos disculparnos por nuestra mala performance y esforzarnos para mejorar nuestra actuación

Es un compromiso inherente a la labor de los maestros el de desarrollar las buenas conductas de nuestros estudiantes, como también resaltar lo bueno y lo malo, buscando en esta última los indicadores y acciones negativas que



contribuyeron a ello, aconsejando el camino para el logro de mejores resultados.

c. Dirigir y asistir a otros estudiantes, generando comportamientos pro-sociales, lo cual se da cuando en el aula hay algunos niños y niñas que no logran las competencias previstas, por lo que se asigna otro par que desde su perspectiva y lenguaje le ayude a superar esas deficiencias; esta acción beneficia a ambos participantes, uno por aprender y otro por enseñar, uno por sentirse estimado por la asistencia educativa y el otro, por desarrollar los valores prosociales. Esta conducta prosocial también se da cuando se trabaja colaborativamente en grupo, donde los estudiantes aportan el logro de los objetivos; asimismo, cuando se prestan útiles escolares o se regalan implementos de diverso tipo cuando alguien no ha traído lo que pidió el docente.

d. Tener la seguridad en su misma persona y en su propia capacidad para influir sobre los eventos realizados; lo cual se origina de creerse capaz para realizar algo o afrontar una situación, lo cual se ha cultivado primero obteniendo triunfos pequeños y luego triunfos grandes. Es importante señalar que cuando los niños y niñas logran vestirse solos, limpiar la mesa de la cena o lavar su ropa, se les forma una imagen positiva de sí mismos, como niños diestros en tal o cual tarea, eso les da seguridad para desempeñarse en otras actividades.

Cabe señalar que este modo de confiar en lo que puede hacer con seguridad uno mismo puede iniciarse desde bebé, en actividades como avisar para hacer sus necesidades fisiológicas en el lugar adecuado o cuando den el primer paso; entonces, con la experiencia se va formando el concepto de poder, de seguridad, de capacidad. Es necesario que los padres aporten en este desarrollo de la autoestima, en ese periodo, colocando a los niños y niñas en situaciones de poder afrontar solos y con buena performance un problema, ante lo cual le dirán palabras de aliento y felicitación, sin exagerar sus logros, cuando aciertan algo o le expresarán palabras de comprensión cuando no lo logren, haciéndoles entender que ante los errores se requiere

mejor preparación y tener más ánimo para intentarlo de nuevo hasta que se logren los objetivos.

e. Demostrar una actitud colaboradora, lo cual implica relacionarse de la mejor forma con los demás, evitando los odios y las pugnas.

f. Tener el poder de la autocrítica, analizando los errores cometidos para identificar las acciones mal ejecutadas y determinar las acciones para su superación.

#### **1.3.2.7. Factores que dañan la autoestima**

Hay acciones negativas que ejecutan los docentes o padres de familia en contra de los niños y niñas, a veces intencionalmente y otras, sin darse cuenta, lo trágico es que disminuyen su autoestima y en otras, son estigmas que lo llevan toda la vida y en muchos casos se constituyen en causas de anomalías de la personalidad del individuo. Por este motivo Douglas (1992) y Mruk (1999) proponen evitar ante ellos las acciones siguientes:

- Dejarlo en ridículo ante los demás.
- Disciplinarlo por expresar sus emociones.
- Decirle que es un “incapaz”.
- Hacerle ver que su forma de pensar o sentir no nos interesa.
- Manipular a través de la vergüenza, la culpa o el miedo para controlar su comportamiento
- Dejar de formarlo asertivamente o empáticamente.

#### **1.3.2.8. Promoción de la autoestima infantil**

Según Becerra (2017), debemos considerar lo siguiente:

##### **a. Contacto físico**

Es importante que los padres acaricien, abracen y v besen en la mejilla para expresar su contento con los niños y niñas, lo cual les dará seguridad y valoración, le suplirá esa necesidad inherente del niño de sentirse protegido con el cuerpo de la madre y del padre, sabiendo que el contacto físico se inicia desde el vientre de la madre; cabe enfatizar que esta carencia de

contacto físico trae, con el transcurrir de los años, un disgusto que trata de soportar y que después puede desbocar en problemas psicológicos.

#### **b. Amor incondicional**

Como padres y docentes tenemos la obligación de demostrar el amor verdadero que emana de nosotros cuando los niños y niñas están presentes, hacerles ver que todo lo que hagan es importante para nosotros; además decirles que nos sentimos muy bien con su presencia, lo cual debemos hacerles conocer siempre.

El problema está en que muchas de las veces los padres condicionan a los hijos a portarse bien o estudiar sin descanso si quieren ganarse el respeto y amor de ellos, dentro de un enfoque conductista que ya ha quedado obsoleto; de este modo solo se logra que los estudiantes tengan una personalidad retraída, que sus acciones estén gobernadas por la aceptación condicionada de sus padres, desvirtuando su naturaleza humana. Dentro de la posibilidad de construcción de sus aprendizajes, tampoco vamos a permitir que actúe como desee; es decir, haciendo cosas negativas ante sí mismo y ante la sociedad; sino que se debemos observar estas conductas y corregirlos con amor.

#### **c. Aceptación**

La aprobación de las ideas y afectos de los hijos e hijas es el fundamento para que aprendan a aceptarse como personas, gracias a nuestro ejemplo; lo cual significa que debemos de estar atentos para reconocer su ideas y afectos en todo momento, con el fin de encaminarlos, de lo contrario los estaríamos limitando a esconder lo que piensan y sienten con lo cual se perdería la confianza en nosotros.

Lo importante es que, en este reconocimiento, el niño o niña se dé cuenta que todo lo que él siente y piensa es tomado en cuenta; entonces, estará dispuesto a que usted pueda perfilar su autoestima.

#### **d. Respeto**

Los recintos donde los padres y familiares se reúnen no deben esconderse a los niños y niñas, quizás son los lugares propicios para que abstraigan el respeto entre los integrantes de la familia o del grupo de amigos; en este contexto de respeto aprenderá a respetarse a sí mismo y, también a los demás; pues esa misma cortesía que mostramos entre mayores, es el trato cortes que debemos dar a los niños y niñas.

Los niños por estar en formación cometen muchos errores de comportamiento, si asistimos a una de ellas y queremos llamarles la atención, lo primero que debemos preguntarle es, si esa mala conducta es la imagen que desea que todos tengan de él, lo cual lo hará reflexionar grandemente.

Cabe resaltar el efecto respetuoso que inspiran las palabras mágicas en las comunicaciones familiares o grupales; utilizando “Por favor”, “Gracias”, “Gusto de saludarla”, etc. se promueve un trato respetuoso que elevará su autoestima.

#### **e. Visibilidad**

Las acciones de mostrar concordancia con los sentimientos y afectos de los hijos nos coloca en una situación de vivir en el mundo de ellos sin tener ideas prejuizadas sobre lo que hacen; de tal modo que si él quiere bromear también bromeemos, si muestra su alegría por algo también mostrémonos alegres por él, si muestra su tristeza también comprendamos su tristeza; gracias a estas acciones se sentirá valorado como persona, que es tomado en cuenta y que sus padres y la familia siempre está observándolo y se preocupa por lo que vive a diario.

### **1.3.2.9. Desarrollo de la autoestima en la familia**

Zuluaga (2014) propone principios valederos para coadyuvar a desarrollar la autoestima. Así tenemos:

#### **A. La Formación**

Desde el primer día de gestación de la madre, el ser humano abstrae las palabras de amor de sus padres, los sentimientos de afecto de la familia como también las situaciones de angustia o felicidad que suceden, de ahí que los padres y la familia deben tener especial cuidado cuando se expresan ante una mujer embarazada porque como individuo está aprendiendo a ser valorado o rechazado por los seres que más quiere; es necesario generar buenos vínculos de cuidado a la madre y posteriormente al bebé, ya que todo acto bueno o malo se inicia en el hogar.

Todo padre enseña con el ejemplo, si no valora a los demás, el niño tampoco lo hará y se perderá una gran oportunidad de poder desarrollar su autoestima; pues, los padres como modelos por naturaleza son el espejo para sus hijos, ellos aprenden de los sentimientos e ideas de nosotros, de esa imagen que trasuntamos los bebés van asimilando ciertos aspectos positivos o negativos para configurar su personalidad.

Cuando el bebé sea niño es importante darle algunas tareas y deberes, además de ponerlo en situaciones de cimentar la toma de decisiones, de acuerdo a temas relacionados con su edad y preferencias.

#### **B. El Gimnasio de la Autoestima**

Reconociendo que la autoestima, por antonomasia, se desarrolla desde el periodo de neonato, también es cierto que cada día tiene su afán de formación de la autoestima y siempre es deber de ingeniería y responsabilidad de los padres, por lo general, en aquellas situaciones difíciles que tiene que afrontar; lo que se busca es que adquieran un autoconcepto adecuado de sí mismos, de forma activa.

En las comunicaciones diarias en la familia o la escuela es necesario darle el verdadero énfasis a lo que se quiere expresar en cuanto a afectos y

sentimientos, no solo con los recursos verbales, sino también con los recursos no verbales, ya que lo manifestado mediante ademanes o gestos complementan el mensaje que se desea transmitir a los niños y niñas.

En cuanto a las normas que rigen la conducta en el hogar o la escuela, tanto docentes como apoderados debemos poner normas claras desde el principio para evitar la frecuencia de errores de los niños y niñas, ya que estos debilitan su autoestima. Existe relación entre el tipo de normas que se establece y el nivel de autoestima de los padres; por ejemplo, los padres con baja autoestima determinarán solo algunas normas a cumplir, todo buscarán resolverlo con autoritarismo y castigo rudo; en cambio, los padres de alta autoestima determinarán las reglas suficientes y ante los errores de los hijos buscarán soluciones asertivas.

#### **1.3.2.10. La autoestima en la escuela**

De acuerdo a los conceptos y principios vertidos líneas atrás, son muchas las influencias respecto a la configuración de la autoestima en los niños y niñas; pero, urge el abordaje en el espacio escolar y en el espacio social, de acuerdo a como se da la participación en estos contextos por parte del niño.

##### **a. Autoestima y rendimiento académico**

El padre se hace una imagen positiva o negativa del niño de acuerdo a como rinde en la escuela, también el docente, mucha de las veces actúa de ese modo, poniendo en perspectiva esta conducta para que el niño por imitación y obligación también mida su valía de acuerdo al calificativo o al rendimiento en el aula. Es ahí donde entra en juego el autoconcepto y la autoestima de la persona para afrontar los desafíos que impone la escuela, de tal modo que estudiantes con baja autoestima no van a querer siquiera emprender un trabajo o van a iniciarlo y en el camino presentarán desánimo porque no se sienten capaces de lograrlo; entonces obtiene resultados de aprendizaje negativos. En cambio, los estudiantes con alta autoestima tienen la seguridad de poder lograr un trabajo y de superar las metas impuestas por la escuela y, ante la presencia de situaciones problemáticas que soslayan su objetivo, simplemente toman el fracaso como el inicio del aprendizaje, lo

cual requiere un poco más de esfuerzo para lograrlo, por lo consiguiente obtendrán mejores calificativos por su buen rendimiento.

Un aspecto primordial en las interrelaciones entre docentes y estudiantes que vale advertir, está referida a que estos estudiantes están en proceso de formación de su autoestima y todo lo que se diga o actúe enfrente de ellos le afecta directamente de forma positiva o negativa; pues, las apreciaciones negativas van a generar niños inseguros e incapaces de aprender o realizar un trabajo escolar; mas, las apreciaciones positivas van a generar niños seguros, confiados y capaces de vencer hasta los obstáculos escolares más difíciles.

En ese mismo sentido, Garma y Elexpuru (1999) argumentan que, si el estudiante es blanco de juicios excesivos por sus bajos calificativos, al final terminará por aceptar su ineptitud para las actividades escolares, lo cual servirá de condicionante para seguir obteniendo malas notas en todos los cursos. Pero un dialogo entre docentes y estudiantes cimentados en opiniones analíticas del rendimiento y los errores cometidos, sobre todo con ánimo de generar mejoras van a permitir reforzar la buena autoestima, estimulando la confianza y superación de los obstáculos.

#### **b. Autoestima y socialización en el aula**

La escuela es el lugar de socialización de los niños, por antonomasia, ya que esta institución los coloca en la situación de relacionarse con sus pares y con los docentes; se espera que la escuela brinde al estudiante situaciones en que logre socializarse de forma adecuada y saludable, sabiendo que sus pares escolares influirán positivamente o negativamente en ellos toda su existencia; cabe advertir que si el estudiante permite que las experiencias negativas con sus pares influyan en exceso, se va a ver obligado a buscar la soledad, lejos de la compañía de los demás compañeros de estudio; en cambio sí establece relaciones saludables con sus pares, su autoconcepto se va a desarrollar y con ello mejorará su nivel de autoestima, estimulando su socialización, trayendo como consecuencia la participación en diálogos,

estimación de los compañeros y capacidad para afrontar situaciones adversas.

#### **1.3.2.11. Teóricos de la autoestima**

Según Maslow (1954), el buen desarrollo de la autoestima tiene que ver con las experiencias provechosas del individuo; es decir, si ha satisfecho sus necesidades oportunamente, emocionales y físicas a la vez, según la jerarquía de necesidades que plantea. En este sentido se valora y también ha aprendido a adquirir ese valor por sí mismo; por lo cual se consolidará como un individuo con alta autoestima, que trasuntará en actitudes de seguridad y veracidad, características personales que lo potenciarán para lograr sus objetivos de vida propuestos.

El concepto del YO y la Autoestima se consolidan paulatinamente a lo largo de la existencia, a partir del nacimiento, arribando a la infancia y atravesando luego por diversos periodos de creciente complejidad hasta llegar a la adultez mayor; detallando Erikson (1956) refiere que en esta línea de vida acontecen ocho periodos de desarrollo de la personalidad.

### **1.4. Formulación del Problema**

¿Existe relación entre la actividad física y la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018?

### **1.5. Justificación del estudio**

Es conveniente porque necesitamos conocer el nivel de actividad física y la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018; asimismo determinar si existe relación entre estas variables para implementar acciones en nuestra práctica pedagógica.

Tiene relevancia social porque mostrará el camino a seguir en el enfoque de satisfacción de las necesidades de Maslow donde se considera la autoestima; asimismo, el desarrollo del yo y la autoestima y la personalidad de la teoría de



Erikson respecto a la actividad física que deben potenciar los estudiantes para un desarrollo integral y saludable.

Tiene implicancia práctica; debido a que será un factor motivacional para los docentes de primaria respecto a la implementación de las sesiones de aprendizaje con estrategias de actividades físicas a lo largo de ellas, pues la actividad física libera toxinas, pone en fruncimiento óptimo al cuerpo y desata sentimientos de suficiencia y realización.

Tiene valor teórico porque va a permitir conocer las teorías que sustentan las mejores estrategias para una mejor actividad física, como también conocer los aspectos más importantes a considerar en el trabajo pedagógico con el fin de estimular el desarrollo de la autoestima

Tiene utilidad metodológica porque va a permitir validar y adecuar la medición de los cuestionarios y test aplicados en otros ámbitos a la realidad de la ciudad de Trujillo.

## **1.6. Hipótesis**

**Hi.** La actividad física se relaciona con la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.

**Ho.** La actividad física no se relaciona con la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.

## **1.7. Objetivos**

### **1.7.1. General**

Determinar la relación entre la actividad física y la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.

### **1.7.2. Específicos**

1. Identificar el nivel de actividad física de los estudiantes de sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.
2. Identificar el nivel de autoestima de los estudiantes de sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.
3. Relacionar los niveles de actividad física y los niveles de autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.
4. Relacionar las dimensiones de actividad física y las dimensiones de autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.

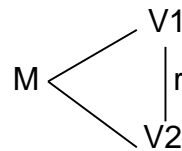
## II. MÉTODO

### 2.1. Diseño de investigación

La presente investigación está circunscrita dentro de los estudios no experimentales; pues, de acuerdo a Carrasco (2009), hay ausencia de tratamiento de las variables estudiadas; es decir no se experimenta creando o acondicionado alguna de las variables, solo se examinan e investigan los hechos después de manifestarse, en forma posterior.

Así también, se tipifica como un diseño transaccional correlacional; en el cual, de acuerdo a Carrasco (2009), se indaga sobre el nivel de asociación entre las variables estudiadas, sin detenerse a examinar el grado de influencia.

Se utiliza el siguiente esquema:



Donde:

- M : Muestra de estudio.
- V1 : Actividad física
- V2 : Autoestima
- r : Relación entre variables

### 2.2. Variables, operacionalización

Variable 1. Actividad física

Dimensiones.

- Tipo de actividad física
- Frecuencia
- Duración
- Intensidad

## Variable 2. Autoestima

### Dimensiones.

- Familia
- Identidad personal
- Autonomía
- Emociones
- Motivación
- Socialización

**Cuadro 01: Operacionalización de la variable Actividad física**

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos y que requiere de un gasto energético, como por ejemplo todas las acciones motoras que se realizan a diario (Brenes, 2015, p. 1).	El nivel de actividad física será evaluado mediante el “Cuestionario sobre actividad física” de Ortiz (2017) que contempla cuatro dimensiones: tipo de actividad física, frecuencia, duración e intensidad.	<b>Tipo de actividad física</b>	Actividad física realizada durante la semana	Razón
				Actividad física durante el tiempo libre	
			<b>Frecuencia</b>	Frecuencia de actividad física en horario escolar libre	
				Frecuencia de actividad física en meses de vacaciones	
			<b>Duración</b>	Duración de actividad física por días a la semana	
				Duración de actividad física por minutos por día	
			<b>Intensidad</b>	Intensidad de actividad vigorosa por días a la semana	
				Intensidad de actividad vigorosa por minutos por día	
				Intensidad de caminata diaria	

**Cuadro 02: Operacionalización de la variable Autoestima**

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
AUTOESTIMA	La autoestima es un complejo y dinámico sistema de percepciones, creencias y actitudes de un individuo sobre sí mismo (Machargo, 1992)	El nivel de autoestima será evaluado mediante el “Test de Autoestima para escolares” de Cesar Ruiz Alva (2003) que contempla seis dimensiones: familia, identidad personal, autonomía, emociones, motivación y socialización.	Familia	Trato familiar afectuoso	Razón
				Valoración de capacidades	
				Comprensión familiar de sentimientos	
			Identidad personal	Identidad con características y cualidades personales	
				Identidad con su imagen corporal	
				Identidad personal de logros	
			Autonomía	Toma de decisiones	
				Adecuación a nuevos retos	
				Autonomía comunicativa	
			Emociones	Aceptación de sí mismo	
				Aceptación de otras personas	
			Motivación	Motivación de liderazgo	
				Motivación de logros	
			Socialización	Socialización ante grupo de amigos	
				Socialización ante gente de la misma edad	
				Actividades para socializar	

## 2.3. Población y muestra

### 2.3.1. Población

De acuerdo a Hernández, Fernández y Baptista (2010) una población es el total de todas las unidades de análisis que están en concordancia con los indicadores determinados por el investigador. En este sentido, la población de la presente investigación está compuesta por 36 unidades investigativas del sexto grado de

primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Montserrat de Trujillo, como se detalla a continuación:

**Cuadro 03:**

***Distribución de la población de estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.***

SECCIONES	NIÑOS	NIÑAS	N° DE ESTUDIANTES
A	11	9	20
B	9	7	16
TOTAL	20	16	36

**Fuente:** Archivo de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat”- 2018.

**1. Criterio de inclusión**

Se incluyó a los estudiantes que asisten en forma regular a la institución educativa Nuestra Señora de Montserrat de Trujillo en el año 2018.

Ser estudiante matriculado en el sexto grado de primaria.

Autorización mediante la firma de un consentimiento informado por parte de los apoderados.

Autorización de la directora de la institución educativa para la realización de la investigación.

## 2. Criterio de exclusión

Estudiante trasladado después de iniciarse el año lectivo.

Estudiante considerado en el programa de inclusión.

No tener la autorización de la directora para realizar la investigación.

### 2.3.2. Muestra

La muestra quedó constituida por 20 estudiantes pertenecientes a un aula del sexto grado de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Montserrat de Trujillo, seleccionados mediante muestreo no probabilístico intencional, como se detalla a continuación:

#### Cuadro 03:

*Distribución de la muestra de estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.*

SECCIONES	NIÑOS	NIÑAS	Nº DE ESTUDIANTES
A	11	9	20
TOTAL	11	9	20

**Fuente:** Archivo de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat”- 2018.

## 2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez, confiabilidad

### 2.4.1. Técnicas

**Encuesta:** Es un conjunto de estímulos sistemáticos asignados a definidas unidades de análisis (individuos) para buscar respectivas respuestas definidas. Con esta técnica se busca información de primera mano, preguntando a los

individuos, de modo anónimo. Se aplica a una muestra considerable (López y Fachelli, 2016).

**Prueba psicométrica:** Es la prueba que mide cualidades psíquicas de la persona, es una herramienta para conocer la vida de la persona, estado afectivo e intelectual (ESAN, 2013).

#### **2.4.2. Instrumentos**

**Cuestionario:** Se empleó el “Cuestionario sobre actividad física” para medir el nivel de actividad física en estudiantes de sexto grado de primaria a través de 9 ítems, cuatro dimensiones (tipo de actividad física, frecuencia, duración e intensidad), cuya puntuación de cada ítem oscila entre 0, 1, 2 y 3, bajo una escala de medición de Alto (19 - 27), medio (10 – 18) y Bajo (0-9).

**Test:** También se empleó el “Test de autoestima” para medir el nivel de autoestima de los estudiantes de sexto grado de primaria a través de 25 ítems, seis dimensiones (familia, identidad personal, autonomía, emociones, motivación y socialización), cuya puntuación de cada ítem oscila entre 0(No) y 1 (Si), bajo una escala de medición de Alta Autoestima (18 – 25), autoestima Media (9 – 17) y Baja Autoestima (0 - 8).

#### **Validez**

El “Cuestionario de Actividad Física” y el “Test de la Autoestima” fueron validados a juicio de expertos por 3 egresados de la Escuela de Post grado de la Universidad César Vallejo de Trujillo. Así tenemos a Soledad Campos Carrillo, magíster en Psicología Educativa; Samuel Fidencio Moya González, magíster en Psicología Educativa y Mauricio Solórzano Víctor, Doctor en educación por la Universidad Cesar Vallejo y docente de investigación en Trujillo; quienes modificaron los instrumentos de acuerdo a sus sugerencias



## **Confiabilidad**

La validación estadística se realizó a través del Alpha de Cronbach's con una prueba piloto de 12 estudiantes del sexto grado de primaria de la sección "B" de la misma institución.

Respecto a la Prueba Piloto del "Cuestionario de Actividad Física", el Alpha de Cronbach's arrojó 0.876; aceptable para su aplicación por estar dentro del rango permitido.

Respecto a la Prueba Piloto del "Test de Autoestima", el Alpha de Cronbach's arrojó 0.855; aceptable para su aplicación por estar dentro del rango permitido

## **2.5. Métodos de análisis de datos**

Los puntajes serán anotados en las fichas de recolección de datos; luego, elaborados mediante el paquete estadístico SPSS. 20.0 y analizados según las propuestas estadísticas siguientes:

- Tablas de distribución de frecuencias.
- Medidas de tendencia central.
- Coeficiente de correlación  $r$  de Pearson

La información recogida será analizada y contrastada con nuestra hipótesis

### **a) Medidas de tendencia central:**

Son valores numéricos, estadígrafos que representan la tendencia de todo el conjunto de datos estadísticos. Esta medida se utiliza para obtener un número representativo del puntaje promedio para los instrumentos aplicados.

### **b) Media aritmética:**

Se emplea para obtener el promedio que resulta de la aplicación del Test. Su fórmula es:

$$\bar{x} = \frac{\sum f_i x_i}{n}$$

Dónde:  $\bar{x}$  = Media Aritmética

= Sumatoria

= Frecuencia

$x$  = Variable  $n$  = Muestra Total

### c) Coeficiente de correlación $r$ de Pearson:

Es el valor numérico que determina el nivel de asociación entre dos o más variables.

Se le representa por la letra  $r$ .

Está contenido dentro de la Prueba  $t$  de Student y el grado de asociación se mide entre valores que van de 0.0 a 1.0; desde asociación nula hasta asociación perfecta.

## 2.6. Aspectos éticos

En el presente estudio se respetaron los compromisos éticos, en la medida que los datos obtenidos de la muestra, no han sido alterados ni modificados. Asimismo, se mantuvo en reserva la identidad de los individuos de la muestra investigada y, se respetó también la confidencialidad, el consentimiento informado y la libre participación de los individuos. Los resultados que se obtuvieron son confiables y auténticos, rechazando cualquier situación o acto de plagio, que afecte al marco ético de investigación.

### III. RESULTADOS

#### 3.1. Descripción de Resultados

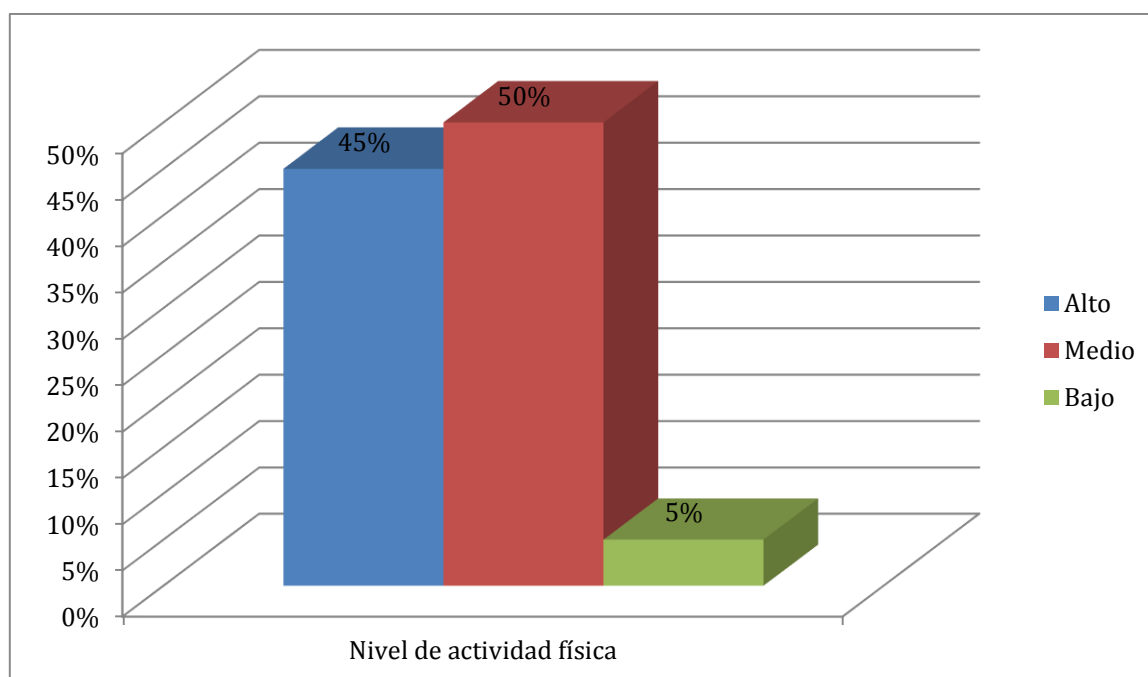
Tabla 1

*Nivel de actividad física de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.*

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA	F	%
Alto	9	45.00
Medio	10	50.00
Bajo	1	5.00
TOTAL	20	100.00

**FUENTE:** Cuestionario aplicado a los niños.

**Figura 1:** Nivel de actividad física de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.



**INTERPRETACIÓN:** En la tabla 1, se puede visualizar que al aplicar el cuestionario sobre actividad física; el 45% se ubica en el nivel medio; asimismo, el 45% ostenta el nivel alto; y solo 5% está en el nivel bajo. Se puede afirmar que en este grupo el nivel de actividad física es medio, ya que el 50% se ubica en este nivel.

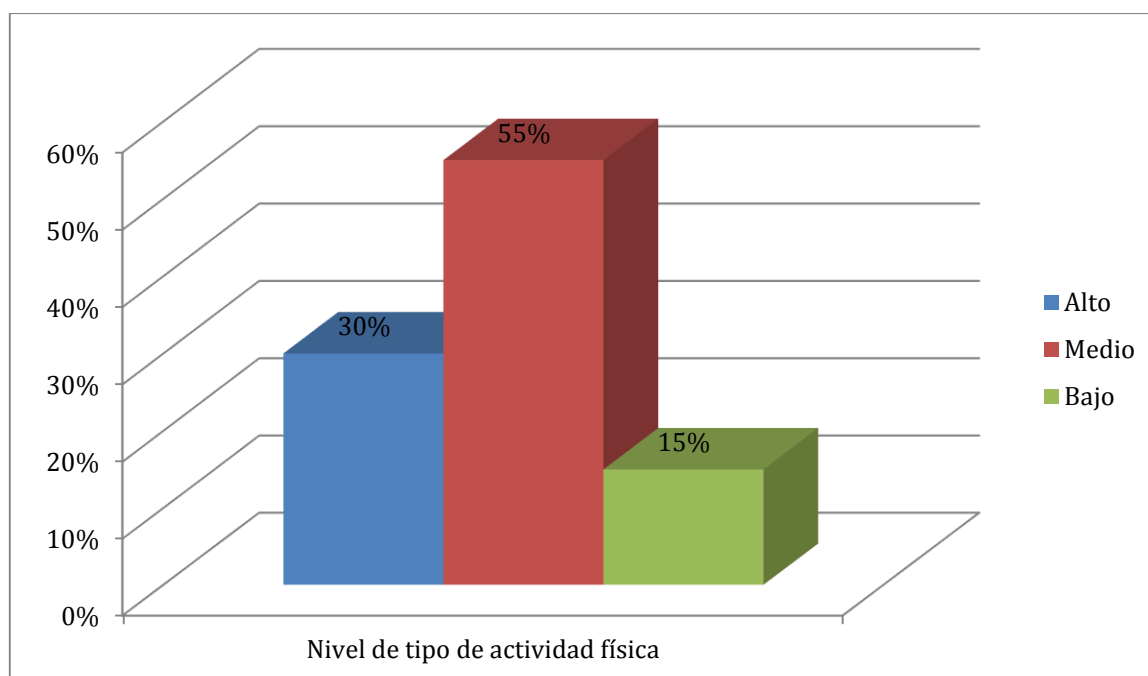
**Tabla 2**

*Nivel de dimensión tipo de actividad física de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.*

NIVEL DE TIPO DE ACTIVIDAD	f	%
Alto	6	30.00
Medio	11	55.00
Bajo	3	15.00
TOTAL	20	100.00

**FUENTE:** Cuestionario aplicado a los niños.

**Figura 2:** Nivel de dimensión tipo de actividad física de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.



**INTERPRETACIÓN:** En la tabla 2, se puede visualizar que al aplicar el cuestionario sobre tipo de actividad física; el 55% se ubica en el nivel medio; asimismo, el 30% ostenta el nivel alto; y solo 15% está en el nivel bajo. Se puede afirmar que en este grupo el nivel de tipo de actividad física es medio, ya que el 55% se ubica en este nivel.

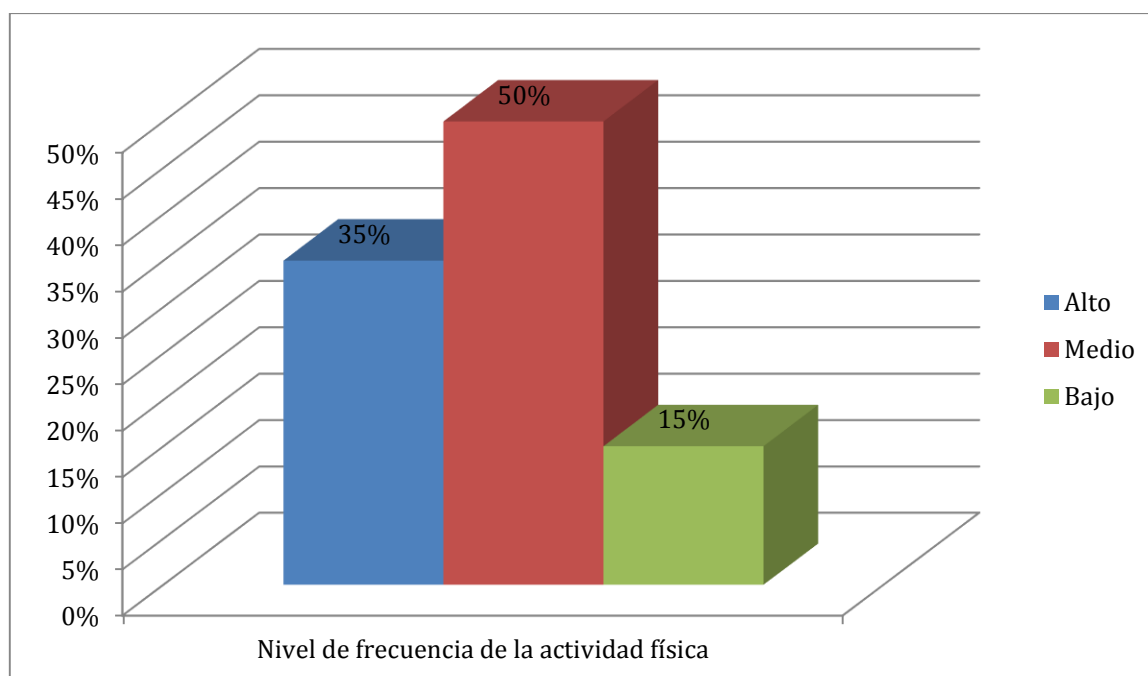
**Tabla 3**

*Nivel de dimensión frecuencia de la actividad física de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.*

NIVEL DE FRECUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	f	%
Alto	7	35.00
Medio	10	50.00
Bajo	3	15.00
TOTAL	20	100.00

**FUENTE:** Cuestionario aplicado a los niños.

**Figura 3:** Nivel de dimensión frecuencia de la actividad física de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.



**INTERPRETACIÓN:** En la tabla 3, se puede visualizar que al aplicar el cuestionario sobre frecuencia de la actividad física; el 50% se ubica en el nivel medio; asimismo, el 35% ostenta el nivel alto; y solo 15% está en el nivel bajo. Se puede afirmar que en este grupo el nivel de frecuencia de la actividad física es medio, ya que el 50% se ubica en este nivel.

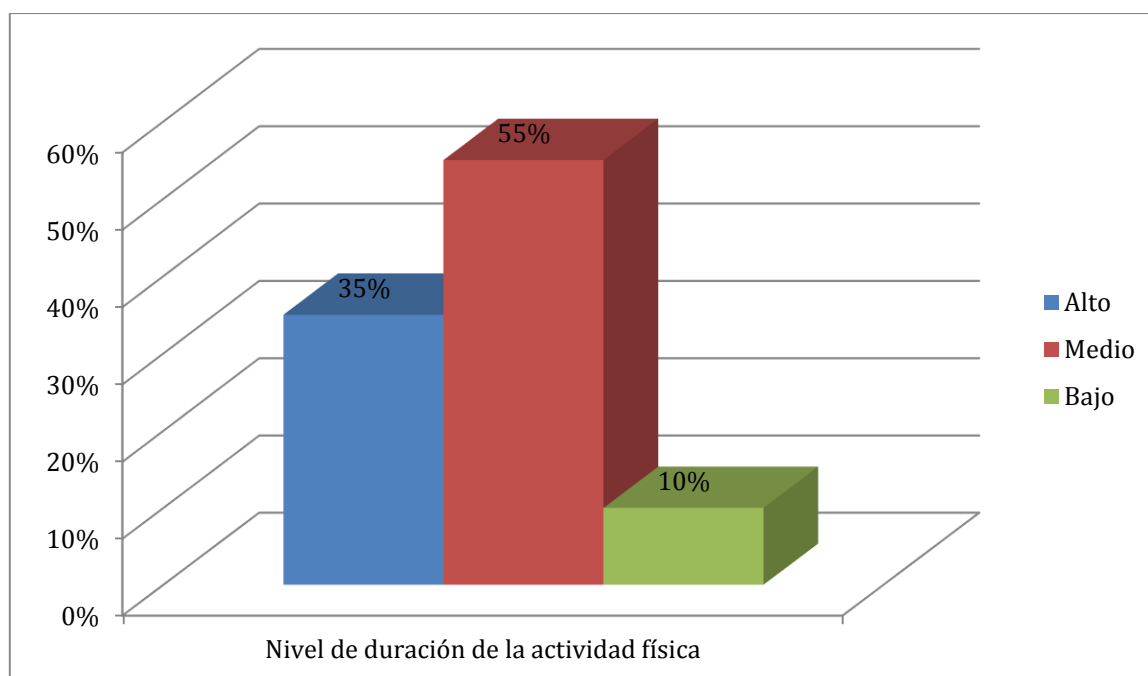
**Tabla 4**

*Nivel de la dimensión duración de la actividad física de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.*

NIVEL DE DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	f	%
Alto	7	35
Medio	11	55
Bajo	2	10
TOTAL	20	100.00

**FUENTE:** Cuestionario aplicado a los niños.

**Figura 4:** Nivel de la dimensión duración de la actividad física de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.



**INTERPRETACIÓN:** En la tabla 4, se puede visualizar que al aplicar el cuestionario sobre duración de la actividad física; el 55% se ubica en el nivel medio; asimismo, el 35% ostenta el nivel alto; y solo 10% está en el nivel bajo. Se puede afirmar que en este grupo el nivel de duración de la actividad física es medio, ya que el 55% se ubica en este nivel.

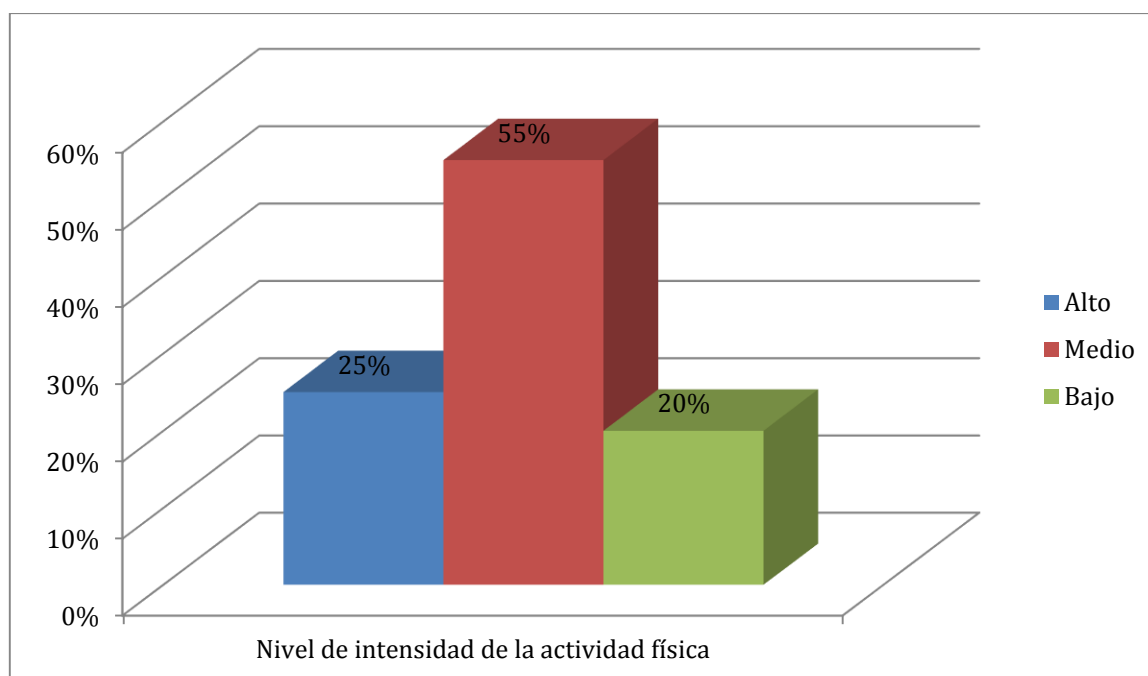
**Tabla 5**

*Nivel de la dimensión intensidad de la actividad física de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.*

NIVEL DE INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	f	%
Alto	5	25.00
Medio	11	55.00
Bajo	4	20.00
TOTAL	20	100.00

**FUENTE:** Cuestionario aplicado a los niños.

**Figura 5:** Nivel de la dimensión intensidad de la actividad física de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.



**INTERPRETACIÓN:** En la tabla 5, se puede visualizar que al aplicar el cuestionario sobre intensidad de la actividad física; el 55% se ubica en el nivel medio; asimismo, el 25% ostenta el nivel alto; y solo 20% está en el nivel bajo. Se puede afirmar que en este grupo el nivel de intensidad de la actividad física es medio, ya que el 55% se ubica en este nivel.

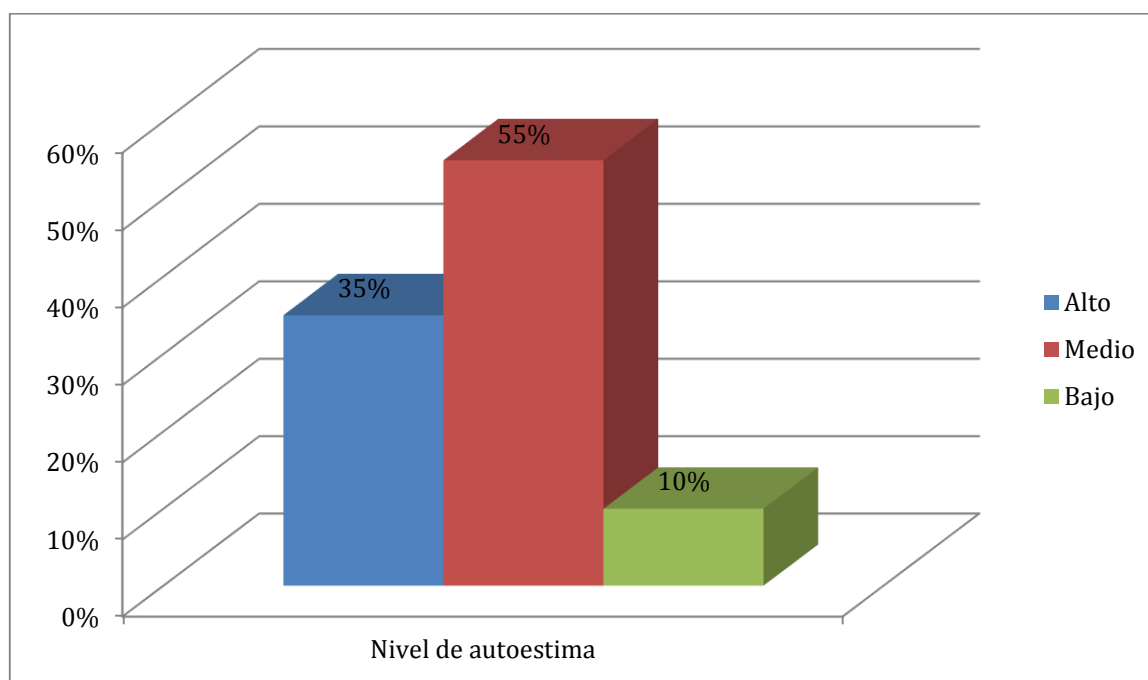
**Tabla 6**

*Nivel de autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.*

NIVEL DE AUTOESTIMA	f	%
Alto	7	35.00
Medio	11	55.00
Bajo	2	10.00
TOTAL	20	100.00

**FUENTE:** Test aplicado a los niños.

**Figura 6:** Nivel de autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.



**INTERPRETACIÓN:** En la tabla 6, se puede visualizar que al aplicar el test sobre autoestima; el 55% se ubica en el nivel medio; asimismo, el 35% ostenta el nivel alto; y solo 10% está en el nivel bajo. Se puede afirmar que en este grupo el nivel de autoestima es medio, ya que el 55% se ubica en este nivel.



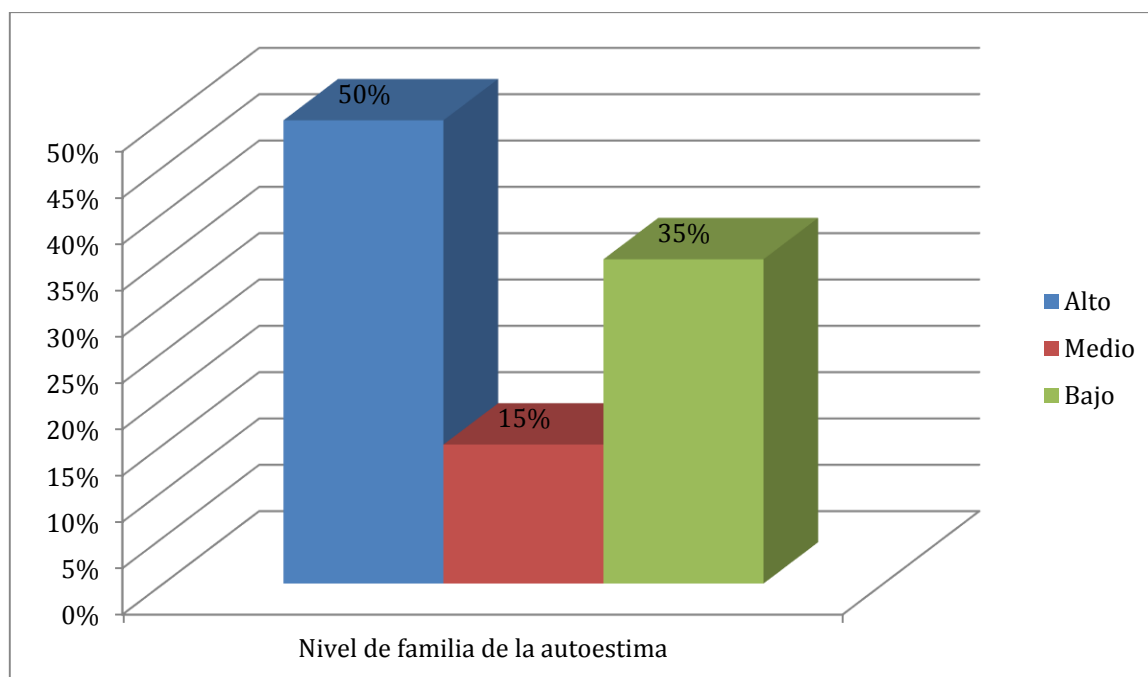
**Tabla 7**

*Nivel de dimensión familia de la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.*

NIVEL DE FAMILIA DE LA AUTOESTIMA	f	%
Alto	10	50.00
Medio	3	15.00
Bajo	7	35.00
TOTAL	20	100.00

**FUENTE:** Test aplicado a los niños.

**Figura 7:** Nivel de dimensión familia de la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.



**INTERPRETACIÓN:** En la tabla 7, se puede visualizar que al aplicar el test sobre familia de la autoestima; el 50% se ubica en el nivel alto; asimismo, el 35% ostenta el nivel bajo; y el 15% está en el nivel medio. Se puede afirmar que en este grupo el nivel de familia de la autoestima es alto, ya que el 50% se ubica en este nivel.

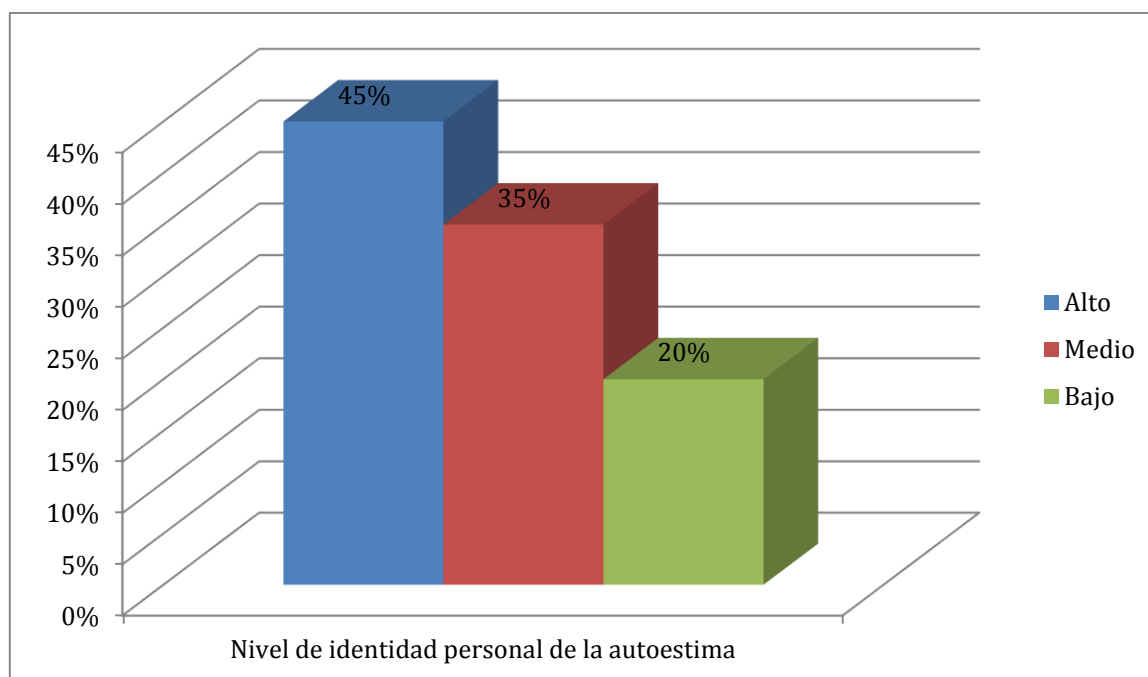
**Tabla 8**

*Nivel de dimensión identidad personal de la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.*

NIVEL DE IDENTIDAD PERSONAL DE LA AUTOESTIMA	f	%
Alto	9	45.00
Medio	7	35.00
Bajo	4	20.00
TOTAL	20	100.00

**FUENTE:** Test aplicado a los niños.

**Figura 8:** Nivel de dimensión identidad personal de la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.



**INTERPRETACIÓN:** En la tabla 8, se puede visualizar que al aplicar el test sobre identidad personal de la autoestima; el 45% se ubica en el nivel alto; asimismo, el 35% ostenta el nivel medio; y el 20% está en el nivel bajo. Se puede afirmar que en este grupo el nivel de identidad personal de la autoestima es alto, ya que el 45% se ubica en este nivel.

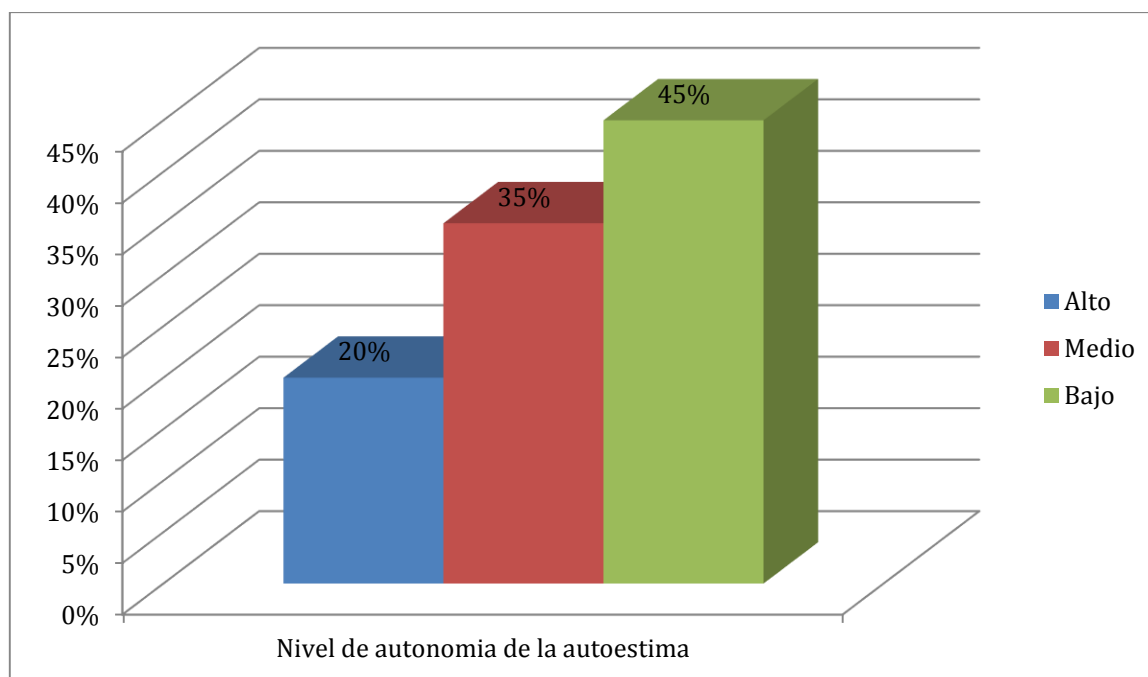
**Tabla 9**

*Nivel de dimensión autonomía de la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.*

NIVEL DE AUTONOMÍA DE LA AUTOESTIMA	f	%
Alto	4	20.00
Medio	7	35.00
Bajo	9	45.00
TOTAL	20	100.00

**FUENTE:** Test aplicado a los niños.

**Figura 9:** Nivel de dimensión autonomía de la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.



**INTERPRETACIÓN:** En la tabla 8, se puede visualizar que al aplicar el test sobre autonomía de la autoestima; el 45% se ubica en el nivel bajo; asimismo, el 35% ostenta el nivel medio; y el 20% está en el nivel alto. Se puede afirmar que en este grupo el nivel de autonomía de la autoestima es bajo, ya que el 45% se ubica en este nivel.

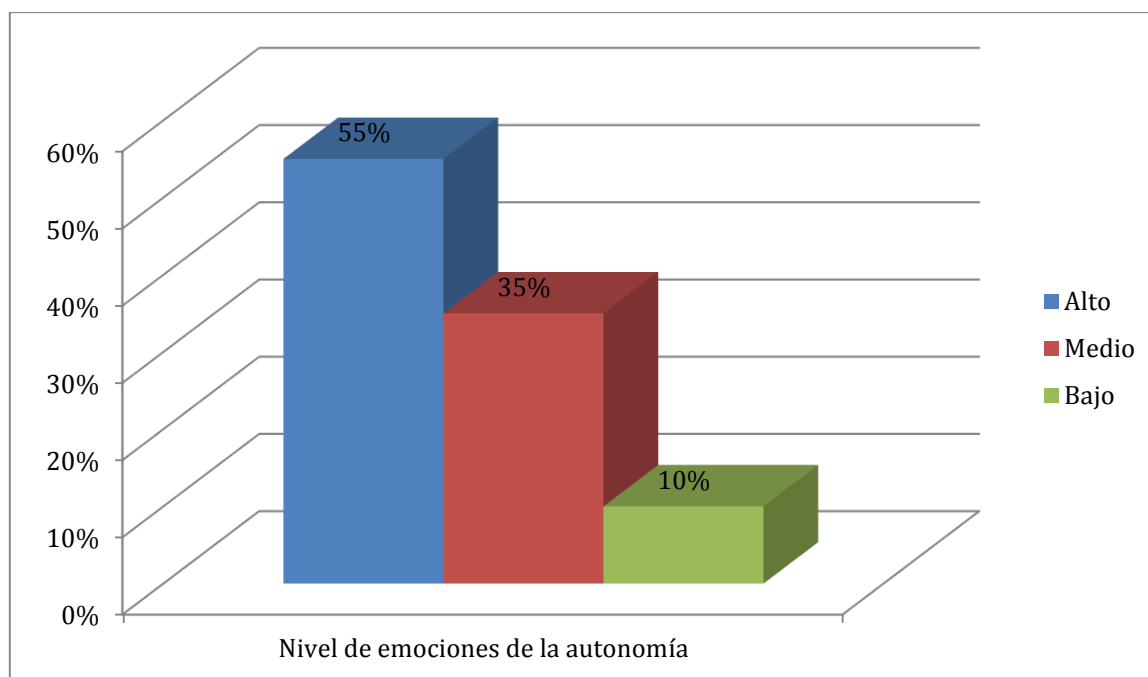
**Tabla 10**

*Nivel de dimensión emociones de la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.*

NIVEL DE EMOCIONES DE LA AUTOESTIMA	f	%
<b>Alto</b>	11	55.00
<b>Medio</b>	7	35.00
<b>Bajo</b>	2	10.00
<b>TOTAL</b>	20	100.00

**FUENTE:** Test aplicado a los niños.

**Figura 10:** Nivel de dimensión emociones de la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.



**INTERPRETACIÓN:** En la tabla 10, se puede visualizar que al aplicar el test sobre emociones de la autoestima; el 55% se ubica en el nivel alto; asimismo, el 35% ostenta el nivel medio; y el 10% está en el nivel bajo. Se puede afirmar que en este grupo el nivel de emociones de la autoestima es alto, ya que el 55% se ubica en este nivel.

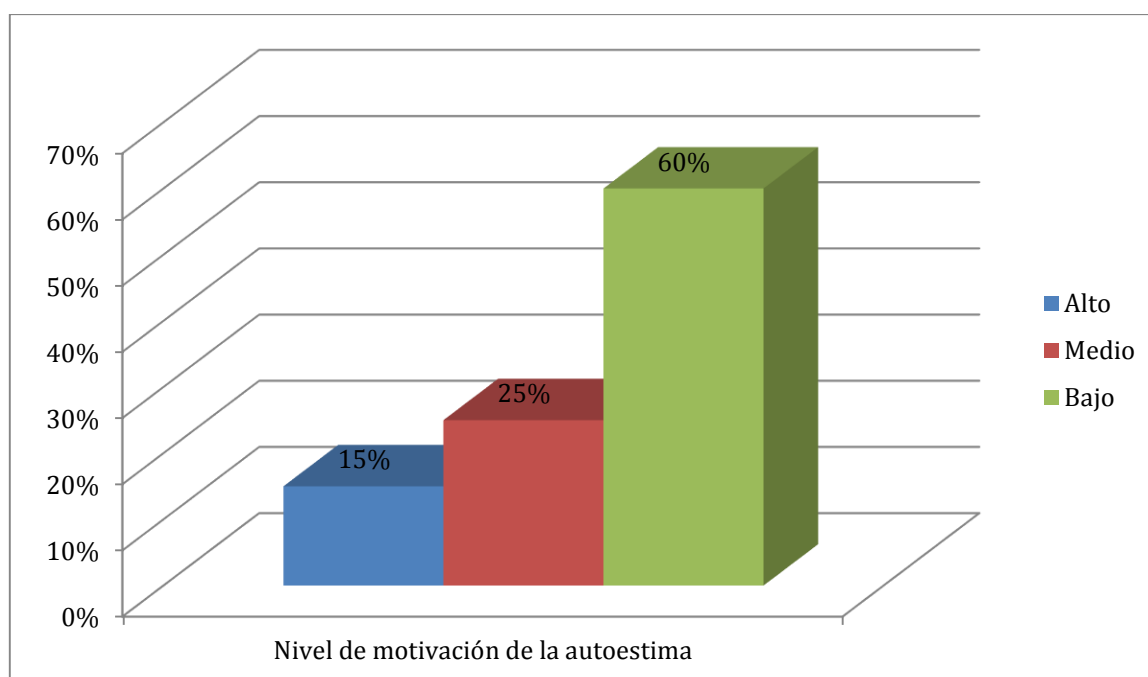
**Tabla 11**

*Nivel de dimensión motivación de la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.*

NIVEL DE MOTIVACIÓN DE LA AUTOESTIMA	f	%
<b>Alto</b>	3	15.00
<b>Medio</b>	5	25.00
<b>Bajo</b>	12	60.00
<b>TOTAL</b>	20	100.00

**FUENTE:** Test aplicado a los niños.

**Figura 11:** Nivel de dimensión motivación de la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.



**INTERPRETACIÓN:** En la tabla 11, se puede visualizar que al aplicar el test sobre motivación de la autoestima; el 60% se ubica en el nivel bajo; asimismo, el 25% ostenta el nivel medio; y el 15% está en el nivel alto. Se puede afirmar que en este grupo el nivel de motivación de la autoestima es bajo, ya que el 60% se ubica en este nivel.

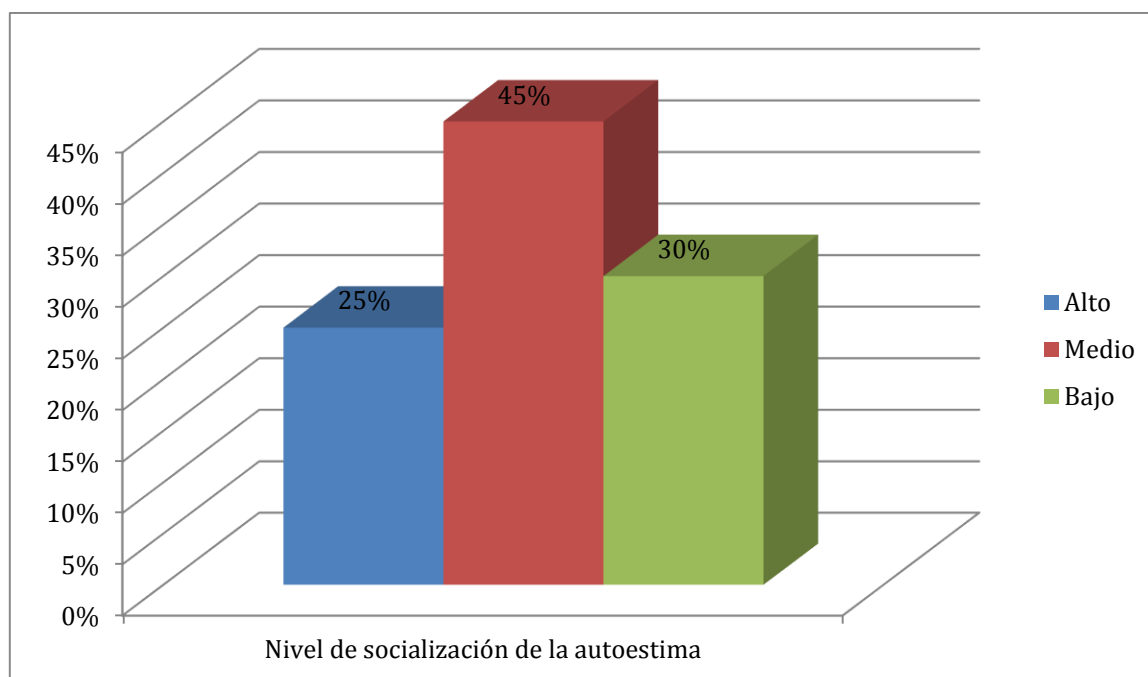
**Tabla 12**

*Nivel de dimensión socialización de la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.*

NIVEL DE SOCIALIZACIÓN DE LA AUTOESTIMA	f	%
Alto	5	25.00
Medio	9	45.00
Bajo	6	30.00
TOTAL	20	100.00

**FUENTE:** Test aplicado a los niños.

**Figura 11:** Nivel de dimensión socialización de la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.



**INTERPRETACIÓN:** En la tabla 12, se puede visualizar que al aplicar el test sobre socialización de la autoestima; el 45% se ubica en el nivel medio; asimismo, el 30% ostenta el nivel alto; y el 25% está en el nivel bajo. Se puede afirmar que en este grupo el nivel de socialización de la autoestima es medio, ya que el 45% se ubica en este nivel.

**Tabla 13**

***Contraste de hipótesis para correlación entre la actividad física y la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.***

**Hipótesis General:** Prueba de significancia para determinar la existencia de relación entre la actividad física y la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.

Correlaciones		Actividad Física	Autoestima
Actividad Física	Correlación de Pearson	1	,909**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	20	20
Autoestima	Correlación de Pearson	,909**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	20	20

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

**INTERPRETACIÓN:** En la tabla 13, se puede visualizar que al aplicar la prueba t- student, existe relación entre la actividad física y la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018; pues, el coeficiente de correlación de Pearson es de 0.909, positiva muy alta, a un nivel de significancia de 0.01, siendo el  $p - valor$   $0,000 < 0,01$ . Es decir, a mayor actividad física, mayor autoestima.

**Tabla 14**

***Contraste de hipótesis para correlación entre la actividad física y la dimensión familia de la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.***

**Hipótesis General:** Prueba de significancia para determinar la existencia de relación entre la actividad física y la dimensión familia de la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.

Correlaciones		Actividad Física	Familia
Actividad Física	Correlación de Pearson	1	,766**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	20	20
Familia	Correlación de Pearson	,766**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	20	20

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

**INTERPRETACIÓN:** En la tabla 14, se puede visualizar que al aplicar la prueba t- student, existe relación entre la actividad física y la dimensión familia de la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018; pues, el coeficiente de correlación de Pearson es de 0.766, positiva alta, a un nivel de significancia de 0.01, siendo el  $p - valor$   $0,000 < 0,01$ . Es decir, a mayor actividad física, mayor autoestima familiar.



**Tabla 15**

***Contraste de hipótesis para correlación entre la actividad física y la identidad personal de la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.***

**Hipótesis General:** Prueba de significancia para determinar la existencia de relación entre la actividad física y la identidad personal de la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.

Correlaciones		Actividad Física	Identidad Personal
Actividad Física	Correlación de Pearson	1	,551*
	Sig. (bilateral)		,002
	N	20	20
Identidad Personal	Correlación de Pearson	,551*	1
	Sig. (bilateral)	,002	
	N	20	20

\*. La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

**INTERPRETACIÓN:** En la tabla 15, se puede visualizar que al aplicar la prueba t- student, existe relación entre la actividad física y la identidad personal de la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018; pues, el coeficiente de correlación de Pearson es de 0.551, positiva moderada, a un nivel de significancia de 0.01, siendo el  $p - valor$   $0,002 < 0,01$ . Es decir, a mayor actividad física, mayor identidad personal.

**Tabla 16**

*Contraste de hipótesis para correlación entre la actividad física y la autonomía de la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.*

**Hipótesis General:** Prueba de significancia para determinar la existencia de relación entre la actividad física y la autonomía de la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.

Correlaciones		Actividad Física	Autonomía
Actividad Física	Correlación de Pearson	1	,336
	Sig. (bilateral)		,148
	N	20	20
Autonomía	Correlación de Pearson	,336	1
	Sig. (bilateral)	,148	
	N	20	20

**INTERPRETACIÓN:** En la tabla 16, se puede visualizar que al aplicar la prueba t- student, existe relación entre la actividad física y la autonomía de la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018; pues, el coeficiente de correlación de Pearson es de 0.336, positiva baja, a un nivel de significancia de 0.01, siendo el  $p - valor$   $0,148 > 0,01$ . Es decir, no hay correlación entre la actividad física y la autonomía.

**Tabla 17**

*Contraste de hipótesis para correlación entre la actividad física y las emociones de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.*

**Hipótesis General:** Prueba de significancia para determinar la existencia de relación entre la actividad física y las emociones de la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.

Correlaciones		Actividad Física	Emociones
Actividad Física	Correlación de Pearson	1	,769**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	20	20
Emociones	Correlación de Pearson	,769**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	20	20

\*\*. La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

**INTERPRETACIÓN:** En la tabla 17, se puede visualizar que al aplicar la prueba t- student, existe relación entre la actividad física y las emociones de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018; pues, el coeficiente de correlación de Pearson es de 0.769, positiva alta, a un nivel de significancia de 0.01, siendo el  $p - valor$   $0,000 < 0,01$ . Es decir, a mayor actividad física, mayores emociones.

**Tabla 18**

*Contraste de hipótesis para correlación entre la actividad física y la motivación de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.*

**Hipótesis General:** Prueba de significancia para determinar la existencia de relación entre la actividad física y la motivación de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.

Correlaciones		Actividad Física	Motivación
Actividad Física	Correlación de Pearson	1	,675**
	Sig. (bilateral)		,001
	N	20	20
Motivación	Correlación de Pearson	,675**	1
	Sig. (bilateral)	,001	
	N	20	20

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

**INTERPRETACIÓN:** En la tabla 18, se puede visualizar que al aplicar la prueba t- student, existe relación entre la actividad física y la motivación de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018; pues, el coeficiente de correlación de Pearson es de 0.675, positiva moderada, a un nivel de significancia de 0.01, siendo el  $p - valor$   $0,000 < 0,01$ . Es decir, a mayor actividad física, mayor motivación.

**Tabla 19**

*Contraste de hipótesis para correlación entre la actividad física y la socialización de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.*

**Hipótesis General:** Prueba de significancia para determinar la existencia de relación entre la actividad física y la socialización de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.

Correlaciones		Actividad Física	Socialización
Actividad Física	Correlación de Pearson	1	,230
	Sig. (bilateral)		,329
	N	20	20
Socialización	Correlación de Pearson	,230	1
	Sig. (bilateral)	,329	
	N	20	20

**INTERPRETACIÓN:** En la tabla 19, se puede visualizar que al aplicar la prueba t- student, existe relación entre la actividad física y la socialización de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018; pues, el coeficiente de correlación de Pearson es de 0.230, positiva baja, a un nivel de significancia de 0.01, siendo el  $p - valor$   $0,329 > 0,01$ . Es decir, no existe correlación entre la actividad física y la socialización.

**Tabla 20**

***Contraste de hipótesis para correlación entre la autoestima y el tipo de actividad física de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.***

**Hipótesis General:** Prueba de significancia para determinar la existencia de relación entre la autoestima y el tipo de actividad física de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.

Correlaciones		Autoestima	Tipo de Actividad
Autoestima	Correlación de Pearson	1	,781**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	20	20
Tipo de Actividad	Correlación de Pearson	,781**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	20	20

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

**INTERPRETACIÓN:** En la tabla 20, se puede visualizar que al aplicar la prueba t- student, existe relación entre la autoestima y el tipo de actividad física de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018; pues, el coeficiente de correlación de Pearson es de 0.781, positiva alta, a un nivel de significancia de 0.01, siendo el  $p - valor$   $0,000 < 0,01$ . Es decir, a mayor autoestima, mayor tipo de actividad física.

**Tabla 21**

***Contraste de hipótesis para correlación entre la autoestima y la frecuencia de la actividad física de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.***

**Hipótesis General:** Prueba de significancia para determinar la existencia de relación entre la autoestima y la frecuencia de la actividad física de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.

Correlaciones		Autoestima	Frecuencia
Autoestima	Correlación de Pearson	1	,808**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	20	20
Frecuencia	Correlación de Pearson	,808**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	20	20

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

**INTERPRETACIÓN:** En la tabla 21, se puede visualizar que al aplicar la prueba t- student, existe relación entre la autoestima y la frecuencia de la actividad física de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018; pues, el coeficiente de correlación de Pearson es de 0.808, positiva alta, a un nivel de significancia de 0.01, siendo el  $p - valor$   $0,000 < 0,01$ . Es decir, a mayor autoestima, mayor frecuencia de actividad física.

**Tabla 22**

*Contraste de hipótesis para correlación entre la autoestima y la duración de la actividad física de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.*

**Hipótesis General:** Prueba de significancia para determinar la existencia de relación entre la autoestima y la duración de la actividad física de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.

Correlaciones		Autoestima	Duración
Autoestima	Correlación de Pearson	1	,800**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	20	20
Duración	Correlación de Pearson	,800**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	20	20

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

**INTERPRETACIÓN:** En la tabla 22, se puede visualizar que al aplicar la prueba t- student, existe relación entre la autoestima y la duración de la actividad física de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018; pues, el coeficiente de correlación de Pearson es de 0.800, positiva alta, a un nivel de significancia de 0.01, siendo el  $p - valor$   $0,000 < 0,01$ . Es decir, a mayor autoestima, mayor duración de actividad física.



**Tabla 23**

***Contraste de hipótesis para correlación entre la autoestima y la intensidad de la actividad física de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.***

**Hipótesis General:** Prueba de significancia para determinar la existencia de relación entre la autoestima y la intensidad de la actividad física de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018.

Correlaciones			
		Autoestima	Intensidad
Autoestima	Correlación de Pearson	1	,876**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	20	20
Intensidad	Correlación de Pearson	,876**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	20	20

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

**INTERPRETACIÓN:** En la tabla 23, se puede visualizar que al aplicar la prueba t- student, existe relación entre la autoestima y la intensidad de la actividad física de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018; pues, el coeficiente de correlación de Pearson es de 0.876, positiva alta, a un nivel de significancia de 0.01, siendo el  $p - valor$   $0,000 < 0,01$ . Es decir, a mayor autoestima, mayor intensidad de actividad física.

#### IV. DISCUSIÓN

Existe relación positiva muy alta entre la actividad física y la autoestima de los estudiantes; pues, el coeficiente de correlación es de 0.909; es decir, a mayor actividad física, mayor autoestima; lo cual es corroborado por Núñez (2015) quien, en estudiantes del tercer ciclo de Educación Primaria de Andalucía, de entre 9 a 13 años, descubrió que el alumnado que practica actividad física fuera de las horas de clase frecuentemente obtiene mayor satisfacción corporal que el alumnado que practica los fines de semana o de vez en cuando, satisfacción corporal que tiene que ver con el autoconcepto y la autoestima; asimismo, la práctica de actividad física puede disminuir los valores de insatisfacción corporal en el alumnado, eligiendo siluetas de bajo peso ligero; del mismo modo Vásquez (2015) descubrió que, en estudiantes del 6° grado de primaria de Iquitos, existe una relación estadísticamente significativa entre la autoestima y el rendimiento académico, sabiendo que la actividad física es parte de la educación física, quien a su vez es una área que compone el rendimiento académico; cabe señalar, de acuerdo a , Garma y Elexpuru (1999), que si el estudiante es blanco de juicios excesivos por sus bajos calificativos, al final terminará por aceptar su ineptitud para las actividades escolares, lo cual servirá de condicionante para seguir obteniendo malas notas en todos los cursos. Pero un dialogo entre docentes y estudiantes cimentados en opiniones analíticas del rendimiento y los errores cometidos, sobre todo con ánimo de generar mejoras van a permitir reforzar la buena autoestima, estimulando la confianza y superación de los obstáculos.

Respecto a la educación actividad física, el 50%, mayoría de estudiantes, se ubica en el nivel medio; asimismo, el 45% ostenta el nivel alto; y el 5% el nivel bajo. En las dimensiones tipo de actividad, frecuencia, duración e intensidad la mayoría se ubica en el nivel medio, 55%, 50%, 55% y 55%, respectivamente; lo cual es corroborado por Quispe (2013), quien descubrió que existe un interés acerca de la condición física de los niños y jóvenes en la ciudad de Puno en especial en la Institución Educativa Primaria 70024; asimismo, respecto a la actividad física, las niñas se caracterizan por encontrarse en categoría como: nunca un 17%; raramente un 27%; algunas veces un 37%; frecuentemente un 13 %; muy frecuentemente un 6 % de niñas, resaltando así que los niños y niñas se encuentran en un déficit en cuanto a sus capacidades físicas, más en nuestro estudio la muestra se encuentra en un nivel medio, enfatizando que, según Brenes (2015), toda actividad física para

ejecutarse pasa por un grado de aceptación consciente de la persona, la cual se traza un objetivo, además selecciona el espacio y el tiempo donde se realizará y con qué personas lo compartirá, ya de modo individual o acompañado; también implica un conjunto de movimientos musculares, muchas de las veces se reviste de lo lúdico, otra de las veces genera la competencia con un contrincante, con la naturaleza o se adopta como un desafío que se tiene que cumplir a manera de superación personal (García Enríquez, 1998); dentro de ello la intensidad es una de las dimensiones más relevantes, ya que, según Pancorbo y Pancorbo (2011), los ejercicios físicos que generan mayor beneficio en el organismo son aquellos que generan una frecuencia cardíaca de entre 55% y 90% .

Respecto a la autoestima, el 55%, mayoría de estudiantes, se ubica en el nivel medio; en las dimensiones familia, identidad personal y emociones, la mayoría se ubica en el nivel alto; en las dimensiones autonomía y motivación la mayoría ostenta el nivel bajo y; en la dimensión familia la mayoría se ubica en el nivel medio; lo cual es corroborado por Vásquez (2015) quien, en estudiantes del 6° grado de primaria de Iquitos, descubrió que el 67.9% (110) estudiantes presentaron una Autoestima Alta (positiva); mientras que el 32.1% (52) restante de estudiantes reportaron una Autoestima Baja (negativa), respectivamente, a diferencia que nuestra muestra de estudio cuyos niveles de autoestima son medios; dentro de ello uno de los aspectos coadyuva para que se den los demás indicadores de la autoestima es el autoconcepto y la aceptación a sí mismo que tienen que ver con la identidad personal (Céspedes y Escudero, 19999); a su vez, Jaramillo (2017), en estudiantes de sexto grado de primaria de Lima, encontró que la autoestima está relacionada con la violencia familiar, física, psicológica y sexual.

Existe relación alta positiva entre la actividad física y las dimensiones de la autoestima: familia y emociones; relación positiva moderada con las dimensiones: identidad personal y motivación Y, no existe relación con las dimensiones autonomía y socialización; lo cual es corroborado por Meza (2018) quien descubrió la existencia de relación baja de 0.243 entre autoestima y rendimiento académico en niños de una institución educativa de Huánuco, sabiendo que la autoestima se enriquece con la motivación y socialización y que dentro de la actividad física, el tipo de actividad tiene que ver las costumbre y tradiciones por la cual se forma su identidad personal como componente de la autoestima; del mismo modo, debe tomarse en cuenta que, según Castro (2006) , la inactividad física incrementa el peso del

cuerpo, la aparición de problemas con el funcionamiento de los tendones y articulaciones y, la aparición de varices.

Existe relación alta positiva entre la autoestima y las dimensiones de la actividad física: tipo de actividad, frecuencia, duración e intensidad, con 0.781, 0.808, 0.800 y 0.876 de coeficiente de correlación, respectivamente; lo cual es corroborado por Coras (2011) quien, en escolares de 10-12 años de Lima, descubrió que el nivel de autoestima está relacionado de manera significativa con el estado nutricional, evidenciándose que los estudiantes con baja autoestima y tendencia a baja autoestima presentan altos índices de sobrepeso y obesidad, sabiendo que la nutrición tiene que ver con la frecuencia, duración e intensidad de la actividad física; asimismo, Calderón (2014), en estudiantes del sexto grado de primaria de Lima, descubrió que existe una relación moderada positiva entre la autoestima y el aprendizaje en el área de Personal Social, con 0.699, correlación moderada positiva entre las variables.

## V. CONCLUSIONES

1. Existe relación positiva muy alta entre la actividad física y la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. “Nuestra Señora de Montserrat” de Trujillo- 2018; pues, el coeficiente de correlación es de 0.909, a un nivel de significancia de 0.01, siendo el  $p - valor$   $0,000 < 0,01$ . Es decir, a mayor actividad física, mayor autoestima (Tabla 13).
2. Respecto a la actividad física, el 50%, mayoría de estudiantes, se ubica en el nivel medio; asimismo, el 45% ostenta el nivel alto; y el 5% el nivel bajo. En las dimensiones tipo de actividad, frecuencia, duración e intensidad la mayoría se ubica en el nivel medio, 55%, 50%, 55% y 55%, respectivamente (Tabla 2, 3, 4 y 5).
3. Respecto a la autoestima, el 55%, mayoría de estudiantes, se ubica en el nivel medio; asimismo, el 35% ostenta el nivel alto; y el 10% el nivel bajo. En las dimensiones familia, identidad personal y emociones, la mayoría se ubica en el nivel alto, 50%, 45% y 55%, respectivamente. En cambio, en las dimensiones autonomía y motivación la mayoría ostenta el nivel bajo, 45% y 60%, respectivamente. En la dimensión familia, el 45%, mayoría, se ubica en el nivel medio (Tabla 7, 8, 9, 10, 11 y 12).
4. Existe relación alta positiva entre la actividad física y las dimensiones de la autoestima: familia y emociones, con 0.766, 0.769 y 0.675 de coeficiente de correlación y; relación positiva moderada con las dimensiones: identidad personal y motivación, con 0.551 y 0.675, respectivamente. No existe relación con las dimensiones autonomía y socialización (Tablas 14, 15, 16, 17, 18, 19).
5. Existe relación alta positiva entre la autoestima y las dimensiones de la actividad física: tipo de actividad, frecuencia, duración e intensidad, con 0.781, 0.808, 0.800 y 0.876 de coeficiente de correlación, respectivamente (Tablas 20, 21, 22 y 23).

## **VI. RECOMENDACIONES**

1. Se recomienda a los docentes; considerar como estrategias pedagógicas, espacios de tiempo en las actividades escolares, para promover la práctica constante de actividad física.
2. Se recomienda a los docentes; enseñar otros deportes con el fin de promover el interés de los estudiantes por la actividad física.
3. Se recomienda a los docentes; incluir en todas las áreas de estudio, temas relacionados a lo beneficioso que es para la salud física, emocional e intelectual la práctica de actividad física constante.
4. Se recomienda a los docentes; darles tareas en equipo a los estudiantes con fin de desarrollar la socialización y dentro de la misma, asignarle tareas específicas a cada integrante con el fin de desarrollar la autonomía.
5. Se recomienda a los docentes y apoderados; potenciar su lenguaje verbal con palabras empáticas con el fin de fortalecer la autoestima de los niños y niñas.
6. Se recomienda a los docentes; planificar, en forma paralela, actividades que promuevan la actividad física donde se tenga en cuenta la autoestima, relacionados a la buena imagen corporal y al buen autoconcepto.
7. Se recomienda a los docentes; tomar en cuenta los indicadores de promoción de la autoestima propuestos por Maslow, según la Pirámide de Jerarquías de las Necesidades, en nuestra práctica pedagógica.
8. Se recomienda a las autoridades educativas de la UGEL 4 TSE de Trujillo; tomar en cuenta el resultado de esta investigación y otras investigaciones sobre la correlación entre la actividad física y la autoestima en primaria para emprender programas que incentiven la práctica de la actividad física para elevar la autoestima.

## REFERENCIAS

- Abozzi, P. (1997). *La Relajación Creativa*. España: Martínez Roca.
- Avilés, S. (2016). *Influencia de la actividad física en el desarrollo psicomotriz y la autoestima en los estudiantes del 1er grado de primaria de la I.E.1190, Chosica, 2015*. (Tesis de doctorado). Universidad César Vallejo de Lima, Lima, Perú.
- Becerra, J. C. (2017). *Taller de autoestima infantil: Programa APICE*. Recuperado el 10 de diciembre de 2018. En: <http://www.algeciras.es/opencms/export/sites/algeciras/.galleries/publicaciones/documentos/Taller-de-Autoestima-Infantil.-Proyecto-Apice.pdf>
- Bonilla, A. y Ortega, P. (2015). *Eficacia de la actividad física dirigida con mancuernas y theraband para mejorar la fuerza muscular en los adultos mayores de la asociación de diabéticos, grupo de hipertensos y osteoporóticos del IESS Riobamba, en el período noviembre 2014 – abril 2015*. (Tesis de grado). Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador.
- Brenes, H. (2015). *Estudios científicos han demostrado la importancia de la actividad física en el mantenimiento y conservación de la salud*. Guías alimentarias para la educación nutricional en Costa Rica. Recuperado el 10 de noviembre de 2018.
- Cagigal, J. M. (1996). *Deporte, pedagogía y humanismo*. Madrid: publicaciones del Comité Olímpico Español.
- Calderón, N. (2014). *La autoestima y el aprendizaje en el área de personal social de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de la Institución Educativa N° 1190 Felipe Huamán Poma de Ayala, del distrito de Lurigancho-Chosica, UGEL N°06, 2014*. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Lima, Perú.
- Carrasco, S. (2009). *Metodología de la investigación científica. Pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación. Aplicaciones en educación y otras ciencias sociales*. Editorial. San Marcos.
- Carrera, A. (2016). *Beneficios del deporte en la salud: Estudio centrado en el Running*. (Tesis de grado). Universidad pública de Navarra, Navarra, España.

- Cerviño, C. (2008). *Autoestima y desarrollo: desarrollo humano del profesorado*. Módulo de trabajo. Lima, Perú.
- Coras, D. (2011). *Nivel de autoestima y su relación con el estado nutricional de escolares de 10-12 años de Instituciones educativas públicas del distrito de San Juan de Lurigancho, lima – 2009*. (Tesis de Maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Delgado, M.A. (1994). La Actividad física en el ámbito educativo, en J.Gil y M A. Delgado, *Psicología y pedagogía de la actividad física y el deporte Madrid*; siglo XXI.
- Devis, J. (2000). *Actividad Física, deporte y salud*. Barcelona: Inde.
- Douglas, R. (1992). *Desarrolla tu Autoestima*. Madrid, Iberonet S.A.
- Erikson, E. H. (1956): El problema de la identidad del yo, en *Revista Uruguaya de Psicoanálisis*. Tomo V, Nros. 2-3. Montevideo, 1963: 267-338. Traducido del Journal of the American Psychoanalytic Association. Vol. IV, 1956: 56-121).
- ESAN (2013) *Test psicotécnicos*. Lima – Perú. Recuperado el 15 de octubre de 2018. En: <http://www.psicotecnicostest.com/testpruebaspsicometricas.asp>.
- Estrada, A., Pastrana, J. y Mejía, J. (2011). *La autoestima, factor fundamental para el desarrollo de la autonomia personal y profesional*. XII Congreso Internacional de Teoría de la Educación. Universidad Michoacana audiopictica. Recuperado el 7 de noviembre de 2018. En: <http://www.cite2011.com/Comunicaciones/A+R/103.pdf>
- FUNDAPEPS (2010). *Carta de Toronto para la promoción de la actividad física: Un compromiso político, de medidas políticas y sistemas de apoyo para la promoción y mantenimiento de la mejora de salud por la actividad física*. Recuperado el 10 de diciembre de 2018. En: <https://www.fundadepeps.org/recursos/documentos/187/Carta-toronto-actifisica.pdf>
- García, A. R. (2013). *La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.
- Garma, A. M. y Elexpuru, I. (1999). *El autoconcepto en el aula. Recursos para el profesorado*. Barcelona: Edebé.



Gómez, et al. (2012). *Validación de un cuestionario para la valoración de la actividad física en escolares adolescentes*. Anales de la Facultad de Medicina. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Vol. 73, núm. 4. Pp. 307-313. Disponible en [http://. Redalyc.org/articulo.doi.37925427007](http://Redalyc.org/articulo.doi.37925427007). Visitada el 10 de enero del 2017.

Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, M. P. (2010). *Metodología de la investigación*. (5ª ed.). México: Editorial McGraw-Hill.

Horma, F. (1997). *Fortalece tu autoestima*. Estudio Gráfico Renalsa, S.A.

Jaramillo, B. (2017). *La violencia familiar y la autoestima en estudiantes de sexto grado de primaria de la I.E. N° 5130 “Pachacútec” -Ventanilla, 2014*. (Tesis de Maestría). Universidad cesar Vallejo, Lima, Perú.

Laforge, R.; Rossi, J.; Prochaska, J.; Velicer, W.; Levesque, D. y McHorney, C. (1999). Stage of regular exercise and health-related quality of life. *Preventive Medicine*, 28, 349-360.

Logerfo, J. (2006). ¿Cuál es su nivel de actividad física?: Evaluación del nivel de intensidad de actividad física. Centro de Investigación para el Fomento de Salud de la Universidad de Washington. Recuperado el 22 de noviembre de 2018. En: [https://depts.washington.edu/hprc/wp-content/uploads/rapa\\_spanish.pdf](https://depts.washington.edu/hprc/wp-content/uploads/rapa_spanish.pdf)

López, P. y Fachelli, S. (2016). Metodología de la investigación social cuantitativa. Universidad autónoma de Barcelona. Recuperado de [https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsoccua\\_a2016\\_cap2-3.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsoccua_a2016_cap2-3.pdf)

Machargo, J. (1992). El autoconcepto como factor condicionante de la eficacia del feedback sobre el rendimiento. En *Revista de Psicología Social*. Universidad de las Palmas. Págs. 196-197

Markus, H. y Kunda, Z. (1986). Stability and malleability of the self-concept. *J. Pers. Soc. Psychol.*, 51(4), pp. 858-866

Martínez, V. (2010). *Actividad física, salud y calidad de vida*. Fundación Estudiantes. Recuperado el 22 de noviembre de 2018. En: <file:///F:/Flor%20M.%20L%C3%B3pez%20Avalos/Tesis%20afines/Librodefinitivo%20MMMMMMMMMMMMMM.pdf>

Maslow, A. (1954). *Motivación y personalidad*. Barcelona: Sagitario.

- Maxwell, K. y Tucker, L. (1992). Effects of weight training on the emotional well being and body image of females: predictors of greatest benefit. *American Journal of Health Promotion*, 6, 5, 338-344.
- Meza, M. (2018). *Autoestima y rendimiento académico en niños de una institución educativa estatal del distrito de Pillco Marca – Huánuco, 2016*. (Tesis de Maestría). Universidad de Huánuco, Huánuco, Perú.
- Miranda, A. (2014). *Propuesta didáctica para la mejora de la Autoestima en Educación Primaria*. (Tesis de grado). Universidad de Valladolid, España.
- Mckay, M. (2002). *Autoestima: evaluación y Mejora*. 2ª ed. México: Martínez Roca S.A.
- Mruk, C. *Autoestima. Teoría y Práctica*. 2da. Edición, Editorial Desclee de Brouwer, S.A.
- Navarro, M. (2009). Autoconocimiento y autoestima, *Revista digital para profesionales de la enseñanza*, (5). Recuperado el 10 de diciembre de 2018. En: <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd6409.pdf>
- Núñez, F. (2015). *Estudio de la satisfacción de la imagen corporal en educación primaria, relaciones con la actividad física y el nivel de condición física de los escolares*. (Tesis de Doctorado). Universidad de Málaga, Málaga, España.
- OMS. (2017). *Actividad física Nota descriptiva*. Ginebra, Suiza.
- Ortiz, W. (2017). *Actividad física y su relación con el imc en escolares de 8 a 13 años de las Instituciones Educativas Primarias Rurales de Tilali 2017*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú.
- Pancorbo, A. y Pancorbo, E. (2011). *Actividad física en la prevención y el tratamiento de la enfermedad cardiometabólica: La dosis del ejercicio cardiosaludable*. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad de España. Recuperado el 21 de noviembre de 2018. En: <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-salud/actividad-fisica-en-la-prevencion-y-tratamiento-de-la-enfermedad-cardiometabolica.pdf>
- Quispe, J. (2013). *Actividad física y la condición física en estudiantes de la Institución Educativa Primaria N° 70024 Laykakota de la Ciudad de Puno*. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú.

- Ramírez, W., Vinaccia, S. y Ramón, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, (18). Recuperado el 9 de noviembre de 2018. En: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-885X2004000200008](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2004000200008)
- Rogers, C. (1999). *Condiciones necesarias y suficientes del cambio terapéutico de la personalidad*. Trillas, México
- Rojas, L. (2007). *La Autoestima - Nuestra fuerza secreta*. (1º ed.). España: Espasa.
- Sánchez, E. (1999). Relación entre la autoestima personal, la autoestima colectiva y la participación en la comunidad. *Anales de Psicología*, 15(2), 251-260.
- Sonstroem, R. (1984). Exercise and self-esteem exercise. *Sport Science Review*, 12, 123-155.
- Subirats, E., Subirats, G. y Soteras, I. (2010). *Prescripción de ejercicio físico: indicaciones, posología y efectos adversos*. Universitat de Girona, Girona, España. Recuperado el 20 de noviembre de 2018. En: [http://xn--espaasemueve-dhb.es/attachments/article/844/Estudio\\_sobre%20la%20prescripci%C3%B3n%20de%20ejercicio%20como%20m%C3%A9todo%20de%20prevencion\\_Universidad%20de%20Girona.pdf](http://xn--espaasemueve-dhb.es/attachments/article/844/Estudio_sobre%20la%20prescripci%C3%B3n%20de%20ejercicio%20como%20m%C3%A9todo%20de%20prevencion_Universidad%20de%20Girona.pdf)
- Vásquez, C. (2015). *Autoestima y rendimiento académico en estudiantes del 6º grado de primaria de Instituciones Educativas Públicas de San Juan Baustista – 2013*. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional de la Amazonia Peruana, Iquitos, Perú.
- Zuluaga, M. A. (2014). *Construcción de la autoestima*. Bienestar familiar. Recuperado el 10 de diciembre de 2018. En: [http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/ContenidoBienestarEnFamiliaICBF/DescargasBienestarEnFamilia/GuiasDeFamiliaModulo1/M1\\_Guia3.pdf](http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/ContenidoBienestarEnFamiliaICBF/DescargasBienestarEnFamilia/GuiasDeFamiliaModulo1/M1_Guia3.pdf)

## **ANEXOS**

## Anexo 1: Instrumentos

### TEST DE AUTOESTIMA PARA ESCOLARES

	Preguntas del Cuestionario	SI	NO
1	Me gustaría nacer de nuevo y ser diferente de como ahora soy		
2	Me resulta muy difícil hablar frente a un grupo		
3	Hay muchas cosas dentro de mí que cambiaria, si pudiera hacerlo		
4	Tomar decisiones es algo fácil para mí.		
5	Considero que soy una persona alegre y feliz		
6	En mi casa me molesto a cada rato.		
7	Me resulta difícil acostumbrarme a algo nuevo		
8	Soy una persona popular entre la gente de mi edad		
9	Mi familia me exige mucho/espera demasiado de mí.		
10	En mi casa se respeta bastante mis sentimientos.		
11	Con mucha facilidad hago lo que mis amigos me mandan hacer.		
12	Muchas veces me tengo rabia / cólera a mí mismo.		
13	Pienso que mi vida es muy triste.		
14	Los demás hacen caso y consideran mis ideas.		
15	Tengo muy mala opinión de mí mismo.		
16	Ha habido muchas ocasiones en las que he deseado irme de mi casa.		
17	Con frecuencia me siento cansado de todo lo que hago.		
18	Pienso que soy una persona fea comparada con otros.		
19	Si tengo algo que decir a otros, voy sin temor y se lo digo.		
20	Pienso que en mi hogar me comprenden		
21	Siento que les caigo muy mal a las demás personas.		
22	En mi casa me fastidian demasiado.		
23	Cuando intento hacer algo, muy pronto me desanimo.		
24	Siento que tengo más problemas que otras personas.		
25	Creo que tengo más defectos que cualidades		

DIMENSIONES	ÍTEMS
Familia	6, 9, 10,16, 20, 22
Identidad personal	1, 3, 13, 15, 18
Autonomía	4, 7, 19
Emociones	5, 12, 21, 24, 25
Motivación	14, 17, 23
Socialización	2, 8, 11

### Baremo adecuado de autoestima

<b>Autoestima</b>	
Nivel	Puntaje
Alto	18 - 25
Medio	9 - 17
Bajo	0 - 8

<b>familia</b>	
Nivel	Puntaje
Alto	5 - 6
Medio	3 - 4
Bajo	0 - 2

<b>Identidad personal</b>	
Nivel	Puntaje
Alto	4 - 5
Medio	2 - 3
Bajo	0 - 1

<b>Autonomía</b>	
Nivel	Puntaje
Alto	3
Medio	2
Bajo	0 - 1

<b>Emociones</b>	
Nivel	Puntaje
Alto	4 - 5
Medio	2 - 3
Bajo	0 - 1

<b>Motivación</b>	
Nivel	Puntaje
Alto	3
Medio	2
Bajo	0 - 1

<b>Socialización</b>	
Nivel	Puntaje
Alto	3
Medio	2
Bajo	0 - 1

## **CUESTIONARIO SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS PRIMARIAS RURALES DE TILATI 2017**

### **Instrucciones:**

Amigo estudiantes la presente encuesta es anónima, por eso no debes colocar tu nombre, te pedimos que trates de entender las preguntas y luego marca con una equis (X) la respuesta que seleccionaste.

### **DIMENSIÓN: TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA**

#### **1. ¿Realizas tú algún tipo de actividad física por lo general durante la semana?**

- a) Un deporte en específico
- b) Trabajar (mecánica, construcción, cosecha). Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera), tareas domésticas en casa (limpieza, lavandería).
- c) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas
- d) Ninguna

#### **2. ¿Cómo acostumbras tú a ocupar tu tiempo libre (fuera del horario escolar)?**

- a) Deportes vigorosos como el fútbol, basket, o actividades en mecánica, construcción.
- b) Actividades de ejercicio moderadas como caminar en el parque, paseo en bicicleta
- c) Artes, pintura, trabajos manuales, academias de reforzamiento o idiomas, mirar televisión
- d) En ninguna actividad

### **DIMENSIÓN FRECUENCIA**

#### **3. ¿Realizas tú alguna actividad física durante tus horas libres en la escuela?**

- a) Práctica de deportes como fútbol, vóley, básquet
- b) Juegos recreativos (pesca, escondidas)

- c) Actividades como pintura, música, costura
- d) Ninguna actividad

**4. En los meses de vacaciones, ¿tú realizas actividad física?**

- a) Siempre
- b) A menudo
- c) Solo a veces
- d) Ninguna

**DIMENSIÓN DURACIÓN**

**5. ¿Cuántos días por semana tú realizas actividad física?**

- a) Más de 5
- b) 4 o 5
- c) 2 o 3
- d) Ninguno

**6. En los días que tú realizas actividad física ¿cuánto tiempo (minutos) total ocupas por día?**

- a) Más de 40 minutos
- b) De 30 a 39 minutos
- c) De 11 a 29 minutos
- d) Menos de 10 minutos



## **DIMENSIÓN: INTENSIDAD**

**7. ¿Cuántos días/semana tú realizas actividad física vigorosa?**

- a) Más de 5
- b) 4 o 5
- c) 2 o 3
- d) Ninguna

**8. ¿Cuántos minutos/día tú realizas actividad física vigorosa?**

- a) Más de 40 minutos
- b) De 30 a 39 minutos
- c) De 11 a 29 minutos
- d) Menos de 10 minutos

**9. ¿Tú acostumbras ir de la casa a la escuela en?**

- a) A pie, caminando rápido
- b) A pie, caminando despacio
- c) Transporte urbano
- d) Movilidad particular

<b>DIMENSIONES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<b>ÍTEMS</b>
Tipo de actividad física	1, 2
Frecuencia	3, 4
Duración	5, 6
Intensidad	7, 8, 9

### **Baremo actividad física**

<b>Actividad física</b>	
Nivel	Puntaje
Alto	19 - 27
Medio	10 - 18
Bajo	0 - 9

<b>Tipo de Actividad física</b>	
Nivel	Puntaje
Alto	5 - 6
Medio	3 - 4
Bajo	0 - 2

<b>Frecuencia</b>	
Nivel	Puntaje
Alto	5 - 6
Medio	3 - 4
Bajo	0 - 2

<b>Duración</b>	
Nivel	Puntaje
Alto	5 - 6
Medio	3 - 4
Bajo	0 - 2

<b>Intensidad</b>	
Nivel	Puntaje
Alto	7 - 9
Medio	4 - 6
Bajo	0 - 3

## Anexo 2: Resultados de aplicación de los instrumentos

### Puntajes de la actividad física

	Tipo de actividad				Frecuencia				Duración				Intensidad					Pt Gral	Esc Gral
	1	2	Pt	Esc	3	4	Pt	Esc	5	6	Pt	Esc	7	8	9	Pt	Esc		
1		2	2	B		2	2	B	2		2	B	0	2	2	4	M	10	M
2	2	3	5	A	1	3	4	M	3	2	5	A	0	2	3	5	M	19	A
3	1	2	3	M		2	2	B	2	1	3	M	0	1	2	3	B	11	M
4	1	2	3	M	1	2	3	M	2	1	3	M	0	2	2	4	M	13	M
5	1	2	3	M	1	2	3	M	2	1	3	M	1	1	2	4	M	14	M
6	2	3	5	A	2	3	5	A	3	1	4	M	2	2	3	7	A	21	A
7	1	2	3	M	1	2	3	M	2	1	3	M	1	1	2	4	M	13	M
8	1	3	4	M	2	3	5	A	3	2	5	A	2	2	3	7	A	21	A
9	2	0	2	B	1	2	3	M	2	1	3	M	2	0	0	2	B	10	M
10	1	3	4	M	2	3	5	A	3	2	5	A	2	2	3	7	A	21	A
11	1	2	3	M	1	2	3	M	2	1	3	M	1	2	2	5	M	14	M
12	2	3	5	A	1	3	4	M	3	1	4	M	1	3	3	7	A	20	A
13	1	3	4	M	2	3	5	A	3	2	5	A	1	3	3	7	A	21	A
14	1	2	3	M	1	2	3	M	2	1	3	M	1	1	2	4	M	13	M
15	2	3	5	A	2	3	5	A	3	2	5	A	0	2	3	5	M	20	A
16	2	3	5	A	2	3	5	A	3	2	5	A	0	1	3	4	M	19	A
17	1	2	3	M	1	2	3	M	2	1	3	M	1	1	2	4	M	13	M
18	1	2	3	M		2	2	B	2		2	B	0		1	1	B	8	B
19	2	3	5	A	2	3	5	A	3	2	5	A	0	1	3	4	M	19	A
20		2	2	B	1	2	3	M	2	1	3	M	0	0	2	2	B	10	M

## Puntajes de la autoestima

	FAMILIA								IDENTIDAD PERSONAL								AUTONOMÍA						EMOCIONES								MOTIVACIÓN						SOCIALIZACIÓN						Pt	Esc
	6	9	10	16	20	22	Pt	Esc	1	3	13	15	18	Pt	Esc	4	7	19	Pt	Esc	5	12	21	24	25	Pt	Esc	14	17	23	Pt	Esc	2	8	11	Pt	Esc							
1	1	0	1	0	0	0	2	B	0	0	0	0	0	0	B	1	1	0	2	M	1	0	0	0	0	1	B	1	0	0	1	B	1	1	1	3	A	9	M					
2	0	0	1	0	1	0	2	B	1	0	1	1	1	4	A	1	0	1	2	M	1	1	1	1	1	5	A	0	0	1	1	B	1	1	1	3	A	17	M					
3	1	0	1	0	0	0	2	B	1	0	1	1	1	4	A	1	1	0	2	M	1	1	1	0	1	4	A	0	0	0	0	B	1	0	1	2	M	14	M					
4	1	0	1	0	1	1	4	M	0	0	1	0	0	1	B	0	0	0	0	B	1	1	1	1	1	5	A	1	1	0	2	M	1	0	1	2	M	14	M					
5	1	1	0	1	0	0	3	M	0	0	1	0	0	1	B	0	0	0	0	B	1	1	0	0	1	3	M	0	1	0	1	B	1	0	0	1	B	9	M					
6	1	0	1	1	1	1	5	A	1	1	1	1	1	5	A	1	1	1	3	A	1	1	1	1	1	5	A	0	1	0	1	B	1	0	1	2	M	21	A					
7	0	1	1	0	0	0	2	B	0	1	0	0	1	2	M	1	0	1	2	M	1	1	0	0	1	3	M	1	0	1	2	M	1	1	0	2	M	13	M					
8	1	0	1	1	1	1	5	A	1	0	1	1	1	4	A	1	1	1	3	A	1	1	1	1	1	5	A	1	0	0	1	B	1	0	1	2	M	20	A					
9	0	0	0	0	0	0	0	B	1	1	0	0	1	3	M	1	1	1	3	A	0	0	0	0	0	0	B	0	0	0	0	B	1	0	0	1	B	7	B					
10	1	1	1	1	1	1	6	A	1	1	1	0	1	4	A	0	0	0	0	B	1	1	1	0	1	4	A	1	1	1	3	A	1	0	1	2	M	19	A					
11	1	0	1	1	1	1	5	A	1	1	1	1	1	5	A	0	0	0	0	B	1	1	1	1	0	4	A	0	0	1	1	B	1	0	0	1	B	16	M					
12	1	1	1	0	1	1	5	A	1	0	1	0	0	2	M	1	1	1	3	A	1	1	1	1	1	5	A	1	1	1	3	A	1	1	1	3	A	21	A					
13	1	1	0	1	1	1	5	A	1	0	1	1	1	4	A	1	0	1	2	M	1	1	1	1	1	5	A	1	1	1	3	A	1	1	1	3	A	22	A					
14	1	0	1	1	1	1	5	A	1	0	1	1	0	3	M	0	0	1	1	B	1	1	0	0	1	3	M	0	1	0	1	B	0	0	1	1	B	14	M					
15	1	1	1	0	1	1	5	A	0	0	1	1	1	3	M	0	1	1	2	M	1	1	1	1	1	5	A	1	1	0	2	M	1	1	0	2	M	19	A					
16	1	0	1	1	1	1	5	A	0	0	1	1	1	3	M	1	0	1	2	M	1	0	1	1	0	3	M	1	1	0	2	M	1	0	1	2	M	17	M					
17	0	0	1	1	1	1	4	M	1	0	1	1	1	4	A	1	0	0	1	B	1	0	1	0	1	3	M	1	0	0	1	B	1	1	1	3	A	16	M					
18	1	0	0	0	0	0	1	B	0	0	0	0	1	1	B	0	0	0	0	B	0	0	1	0	1	2	M	0	0	0	0	B	0	0	1	1	B	5	B					
19	1	0	1	1	1	1	5	A	1	1	1	1	1	5	A	0	0	1	1	B	1	1	1	1	1	5	A	1	0	1	2	M	0	0	0	0	B	18	A					
20	0	0	1	1	0	0	2	B	1	0	1	0	0	2	M	0	0	1	1	B	1	0	0	1	0	2	M	1	0	0	1	B	1	0	1	2	M	10	M					

### Anexo 3: Pruebas Piloto

Prueba Piloto del “Cuestionario de Actividad Física”

Institución Educativa “Nuestra Señora de Montserrat” - 6° “B”

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	0	2	0	2	2	2	0	2	0
2	1	3	2	2	3	3	0	3	2
3	0	2	1	1	2	2	0	2	1
4	1	2	1	2	2	2	0	2	1
5	1	2	1	1	2	2	1	2	1
6	2	3	2	2	3	3	2	3	1
7	1	2	1	1	2	2	1	2	1
8	2	3	1	2	3	3	2	3	2
9	1	0	2	0	2	0	2	2	1
10	2	3	1	2	3	3	2	3	2
11	1	2	1	2	2	2	1	2	1
12	1	3	2	3	3	3	1	3	1

Alfa Cronbachs= 0.876

Prueba Piloto del “Test de autoestima”

Institución Educativa “Nuestra Señora de Montserrat” - 6° “B”

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1
3	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1
4	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1
5	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
6	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
7	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1
8	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
9	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0
10	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1
11	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0
12	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1

Alfa Cronbachs= 0.855

#### Anexo 4: Constancia de aplicación



I.E. N° 81653 "NUESTRA SEÑORA DE MONTSERRAT"

CREADA SEGÚN RDD N° 739

web. [www.nsmontserrat.edu.pe](http://www.nsmontserrat.edu.pe)

La Directora de la I.E. 81653 "Nuestra Señora de Montserrat" del distrito y provincia de Trujillo, región La Libertad, quien suscribe.

Hace constar:

Que los estudiantes de la Universidad Cesar Vallejo de Trujillo, Flor Maricela López Avalos y José Luis Quiñones Cruz, han aplicado el segundo grado de primaria el estudio titulado "La actividad física y la autoestima de los estudiantes del sexto grado de primaria de la I. E. "Nuestra Señora de Montserrat" de Trujillo- 2018", por lo que la dirección del plantel le prestó las facilidades para que dicha investigación se lleve con éxito

Trujillo, 30 de noviembre de 2018



*Maria Díaz García*

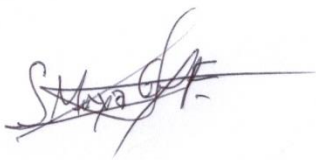
# INSTRUMENTO PARA EVALUAR LA VARIABLE ACTIVIDAD FISICA

## Anexo 5: Validación de los instrumentos

DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEM	OPCIÓN DE RESPUESTA				RELACIÓN DE				OBSERVACIÓN Y/O RECOMENDACIÓN
			a	b	c	d	DIMENSIÓN CON VARIABLE (SI/NO)	INDICADOR CON DIMENSIÓN (SI/NO)	ITEM CON INDICADOR (SI/NO)	ITEM CON OPC DE RESPSTA (SI/NO)	
Tipo der actividad fisica	Actividad fisica realizada durante la semana	1	¿Realizas tú algún tipo de actividad fisica por lo general durante la semana? a) Un deporte en específico b) Trabajar (mecánica, construcción, cosecha). Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera), tareas domésticas en casa (limpieza, lavandería). c) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas d) Ninguna				/	/	/	/	
	Actividad fisica durante el tiempo libre	2	¿Cómo acostumbras tú a ocupar tu tiempo libre (fuera del horario escolar)? a) Deportes vigorosos como el fútbol, basket, o actividades en mecánica, construcción. b) Actividades de ejercicio moderadas como caminar en el parque, paseo en bicicleta c) Artes, pintura, trabajos manuales, academias de reforzamiento o idiomas, mirar televisión d) En ninguna actividad				/	/	/	/	
Frecuencia	Frecuencia de actividad fisica en horario escolar libre	3	¿Realizas tú alguna actividad fisica durante tus horas libres en la escuela? a) Práctica de deportes como fútbol, voley, basket b) Juegos recreativos (pesca, escondidas) c) Actividades como pintura, música, costura d) Ninguna actividad				/	/	/	/	
	Frecuencia de actividad fisica en	4	En los meses de vacaciones, ¿tú realizas actividad fisica? a) Siempre b) A menudo				/	/	/	/	



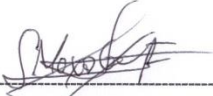


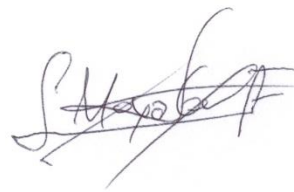
<p>APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR</p> <p>Moya Gonzalez Samuel Fidencio</p>	<p>¿RECOMIENDA SU APLICACIÓN? (SI/NO)</p> <p>Si</p>
<p>TÍTULO</p> <p>Licenciado en Educación Primaria</p>	<p>FIRMA</p> 
<p>GRADO</p> <p>Magister en Psicología Educativa</p>	
<p>FECHA</p> <p>13/12/2018</p>	

## INSTRUMENTO PARA EVALUAR LA VARIABLE AUTOESTIMA

DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEM		OPCIÓN DE RESPUESTA		RELACIÓN DE				OBSERVACIÓN Y/O RECOMENDACIÓN
		Nº	TEXTO	Si	No	DIMENSIÓN CON VARIABLE (SI/NO)	INDICADOR CON DIMENSIÓN (SI/NO)	ITEM CON INDICADOR (SI/NO)	ITEM CON OPC DE RESPTA (SI/NO)	
Familia	Trato familiar afectuoso	1	En mi casa me molesto a cada rato.			/	/	/	/	
	Valoración de capacidades	2	Mi familia me exige mucho/espera demasiado de mí.			/	/	/	/	
	Comprensión familiar de sentimientos	3	En mi casa se respeta bastante mis sentimientos.			/	/	/	/	
	Trato familiar afectuoso	4	Ha habido muchas ocasiones en las que he deseado irme de mi casa.			/	/	/	/	
	Comprensión familiar de sentimientos	5	Pienso que en mi hogar me comprenden			/	/	/	/	
		6	En mi casa me fastidian demasiado.			/	/	/	/	
Identidad personal	Identidad con características y cualidades personales	7	Me gustaría nacer de nuevo y ser diferente de como ahora soy			/	/	/	/	
		8	Hay muchas cosas dentro de mí que cambiaría, si pudiera hacerlo			/	/	/	/	
	Identidad personal de logros	9	Pienso que mi vida es muy triste.			/	/	/	/	
	Identidad con características y cualidades personales	10	Tengo muy mala opinión de mí mismo.			/	/	/	/	
	Identidad con su imagen corporal	11	Pienso que soy una persona fea comparada con otros.			/	/	/	/	
Autonomía	Toma de	12	Tomar decisiones es algo fácil para mí.			/	/	/	/	

	decisiones									
	Adecuación a nuevos retos	13	Me resulta difícil acostumbrarme a algo nuevo			/	/	/	/	
	Autonomía comunicativa	14	Si tengo algo que decir a otros, voy sin temor y se lo digo.			/	/	/	/	
Emociones	Aceptación de sí mismo	15	Considero que soy una persona alegre y feliz.			/	/	/	/	
		16	Muchas veces me tengo rabia / cólera a mí mismo.			/	/	/	/	
	Aceptación de otras personas	17	Siento que les caigo muy mal a las demás personas.			/	/	/	/	
		18	Siento que tengo más problemas que otras personas.			/	/	/	/	
	Aceptación de sí mismo	19	Creo que tengo más defectos que cualidades			/	/	/	/	
Motivación	Motivación de liderazgo	20	Los demás hacen caso y consideran mis ideas.			/	/	/	/	
	Motivación de logros	21	Con frecuencia me siento cansado de todo lo que hago.			/	/	/	/	
		22	Cuando intento hacer algo, muy pronto me desanimo.			/	/	/	/	
Socialización	Socialización ante grupo de amigos	23	Me resulta muy difícil hablar frente a un grupo			/	/	/	/	
	Socialización ante gente de la misma edad	24	Soy una persona popular entre la gente de mi edad			/	/	/	/	
	Actividades para socializar	25	Con mucha facilidad hago lo que mis amigos me mandan hacer.			/	/	/	/	

  
**FIRMA DEL EVALUADOR**  
 MOYA GONZALES, Samuel Fidencho  
 Magister en Psicología Educativa  
 Docente

<p>APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR</p> <p>Moya Gonzalez Samuel Fideucio</p>	<p>¿RECOMIENDA SU APLICACIÓN? (SI/NO)</p> <p>Si</p>
<p>TÍTULO</p> <p>Licenciado en Educación Primaria</p>	<p>FIRMA</p> 
<p>GRADO</p> <p>Magister en Psicología Educativa</p>	
<p>FECHA</p> <p>13/12/2018</p>	

## INSTRUMENTO PARA EVALUAR LA VARIABLE ACTIVIDAD FÍSICA

DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEM		OPCIÓN DE RESPUESTA				RELACIÓN DE				OBSERVACIÓN Y/O RECOMENDACIÓN
		Nº	TEXTO	a	b	c	d	DIMENSIÓN CON VARIABLE (SI/NO)	INDICADOR CON DIMENSIÓN (SI/NO)	ITEM CON INDICADOR (SI/NO)	ITEM CON OPC DE RESPUESTA (SI/NO)	
Tipo der actividad física	Actividad física realizada durante la semana	1	<b>¿Realizas tú algún tipo de actividad física por lo general durante la semana?</b> a) Un deporte en específico b) Trabajar (mecánica, construcción, cosecha). Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera), tareas domésticas en casa (limpieza, lavandería). c) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas d) Ninguna					X	X	X	X	
	Actividad física durante el tiempo libre	2	<b>¿Cómo acostumbras tú a ocupar tu tiempo libre (fuera del horario escolar)?</b> a) Deportes vigorosos como el fútbol, basket, o actividades en mecánica, construcción. b) Actividades de ejercicio moderadas como caminar en el parque, paseo en bicicleta c) Artes, pintura, trabajos manuales, academias de reforzamiento o idiomas, mirar televisión d) En ninguna actividad					X	X	X	X	
Frecuencia	Frecuencia de actividad física en horario escolar libre	3	<b>¿Realizas tú alguna actividad física durante tus horas libres en la escuela?</b> a) Práctica de deportes como fútbol, voley, basket b) Juegos recreativos (pesca, escondidas) c) Actividades como pintura, música, costura d) Ninguna actividad					X	X	X	X	
	Frecuencia de actividad física en	4	<b>En los meses de vacaciones, ¿tú realizas actividad física?</b> a) Siempre b) A menudo					X	X	X	X	





<p>APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR</p> <p><i>Campos Carrillo Soledad</i></p>	<p>¿RECOMIENDA SU APLICACIÓN? (SI/NO)</p> <p><i>Si</i></p>
<p>TÍTULO</p> <p><i>Profesora de Educación Primaria</i></p>	<p>FIRMA</p> <p><i>Soledad Campos Carrillo</i></p>
<p>GRADO</p> <p><i>Magister en Psicología Educativa</i></p>	
<p>FECHA</p> <p><i>13-12-2018</i></p>	



### INSTRUMENTO PARA EVALUAR LA VARIABLE AUTOESTIMA

DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEM		OPCIÓN DE RESPUESTA		RELACIÓN DE				OBSERVACIÓN Y/O RECOMENDACIÓN
		Nº	TEXTO	Si	No	DIMENSIÓN CON VARIABLE (SI/NO)	INDICADOR CON DIMENSIÓN (SI/NO)	ITEM CON INDICADOR (SI/NO)	ITEM CON OPC DE RESPTA (SI/NO)	
Familia	Trato familiar afectuoso	1	En mi casa me molesto a cada rato.			X	X	X	X	
	Valoración de capacidades	2	Mi familia me exige mucho/espera demasiado de mí.			X	X	X	X	
	Comprensión familiar de sentimientos	3	En mi casa se respeta bastante mis sentimientos.			X	X	X	X	
	Trato familiar afectuoso	4	Ha habido muchas ocasiones en las que he deseado irme de mi casa.			X	X	X	X	
	Comprensión familiar de sentimientos	5	Pienso que en mi hogar me comprenden			X	X	X	X	
		6	En mi casa me fastidian demasiado.			X	X	X	X	
Identidad personal	Identidad con características y cualidades personales	7	Me gustaria nacer de nuevo y ser diferente de como ahora soy			X	X	X	X	
		8	Hay muchas cosas dentro de mí que cambiaria, si pudiera hacerlo			X	X	X	X	
	Identidad personal de logros	9	Pienso que mi vida es muy triste.			X	X	X	X	
	Identidad con características y cualidades personales	10	Tengo muy mala opinión de mí mismo.			X	X	X	X	
	Identidad con su imagen corporal	11	Pienso que soy una persona fea comparada con otros.			X	X	X	X	
Autonomía	Toma de	12	Tomar decisiones es algo fácil para mí.			X	X	X	X	

	decisiones									
	Adecuación a nuevos retos	13	Me resulta difícil acostumbrarme a algo nuevo			X	X	X	X	
	Autonomía comunicativa	14	Si tengo algo que decir a otros, voy sin temor y se lo digo.			X	X	X	X	
Emociones	Aceptación de sí mismo	15	Considero que soy una persona alegre y feliz			X	X	X	X	
		16	Muchas veces me tengo rabia / cólera a mi mismo.			X	X	X	X	
	Aceptación de otras personas	17	Siento que les caigo muy mal a las demás personas.			X	X	X	X	
		18	Siento que tengo más problemas que otras personas.			X	X	X	X	
	Aceptación de sí mismo	19	Creo que tengo más defectos que cualidades			X	X	X	X	
Motivación	Motivación de liderazgo	20	Los demás hacen caso y consideran mis ideas.			X	X	X	X	
	Motivación de logros	21	Con frecuencia me siento cansado de todo lo que hago.			X	X	X	X	
		22	Cuando intento hacer algo, muy pronto me desanimo.			X	X	X	X	
Socialización	Socialización ante grupo de amigos	23	Me resulta muy difícil hablar frente a un grupo			X	X	X	X	
	Socialización ante gente de la misma edad	24	Soy una persona popular entre la gente de mi edad			X	X	X	X	
	Actividades para socializar	25	Con mucha facilidad hago lo que mis amigos me mandan hacer.			X	X	X	X	



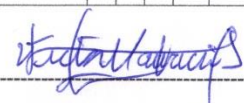
**FIRMA DEL EVALUADOR**  
 CAMPOS CARRILLO, Soledad  
 Magister en Psicología Educativa  
 Docente

<p>APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR</p> <p><i>Campos Camillo Soledad</i></p>	<p>¿RECOMIENDA SU APLICACIÓN? (SI/NO)</p> <p><i>Si</i></p>
<p>TÍTULO</p> <p><i>Profesora de Educación Primaria</i></p>	<p>FIRMA</p> <p><i>Soledad Campos</i></p>
<p>GRADO</p> <p><i>Magister en Psicología Educativa</i></p>	
<p>FECHA</p> <p><i>13-12-2019</i></p>	

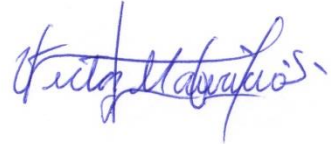
## INSTRUMENTO PARA EVALUAR LA VARIABLE ACTIVIDAD FÍSICA

DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEM		OPCIÓN DE RESPUESTA				RELACIÓN DE				OBSERVACIÓN Y/O RECOMENDACIÓN
		N°	TEXTO	a	b	c	d	DIMENSIÓN CON VARIABLE (SI/NO)	INDICADOR CON DIMENSIÓN (SI/NO)	ITEM CON INDICADOR (SI/NO)	ITEM CON OPC DE RESPTA (SI/NO)	
<b>Tipo der actividad física</b>	Actividad física realizada durante la semana	1	<b>¿Realizas tú algún tipo de actividad física por lo general durante la semana?</b> a) Un deporte en específico b) Trabajar (mecánica, construcción, cosecha). Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera), tareas domésticas en casa (limpieza, lavandería). c) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas d) Ninguna					✓	✓	✓	✓	
	Actividad física durante el tiempo libre	2	<b>¿Cómo acostumbras tú a ocupar tu tiempo libre (fuera del horario escolar)?</b> a) Deportes vigorosos como el fútbol, basket, o actividades en mecánica, construcción. b) Actividades de ejercicio moderadas como caminar en el parque, paseo en bicicleta c) Artes, pintura, trabajos manuales, academias de reforzamiento o idiomas, mirar televisión d) En ninguna actividad					✓	✓	✓	✓	
<b>Frecuencia</b>	Frecuencia de actividad física en horario escolar libre	3	<b>¿Realizas tú alguna actividad física durante tus horas libres en la escuela?</b> a) Práctica de deportes como fútbol, voley, basket b) Juegos recreativos (pesca, escondidas) c) Actividades como pintura, música, costura d) Ninguna actividad					✓	✓	✓	✓	
	Frecuencia de actividad física en	4	<b>En los meses de vacaciones, ¿tú realizas actividad física?</b> a) Siempre b) A menudo					✓	✓	✓	✓	

	meses de vacaciones		c) Solo a veces d) Ninguna										
<b>Duración</b>	Duración de actividad física por días a la semana	5	¿Cuántos días por semana tú realizas actividad física? a) Más de 5 b) 4 o 5 c) 2 o 3 d) Ninguno					✓	✓	✓	✓		
	Duración de actividad física por minutos por día	6	En los días que tú realizas actividad física ¿cuánto tiempo (minutos) total ocupas por día? a) Más de 40 minutos b) De 30 a 39 minutos c) De 11 a 29 minutos d) Menos de 10 minutos					✓	✓	✓	✓		
<b>Intensidad</b>	Intensidad de actividad vigorosa por días a la semana	7	¿Cuántos días/semana tú realizas actividad física vigorosa? a) Más de 5 b) 4 o 5 c) 2 o 3 d) Ninguna					✓	✓	✓	✓		
	Intensidad de actividad vigorosa por minutos por día	8	¿Cuántos minutos/día tú realizas actividad física vigorosa? a) Más de 40 minutos b) De 30 a 39 minutos c) De 11 a 29 minutos d) Menos de 10 minutos					✓	✓	✓	✓		
	Intensidad de caminata diaria	9	¿Tú acostumbras ir de la casa a la escuela en? a) A pie, caminado rápido b) A pie, caminado despacio c) Transporte urbano d) Movilidad particular					✓	✓	✓	✓		



**FIRMA DEL EVALUADOR**  
 M<sup>g</sup>. Víctor Mauricio Solorzano  
 DOCENTE DE INVESTIGACIÓN  
 ANR 937679

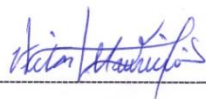
APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR <i>Mauricio Solorzano, Víctor</i>	¿RECOMIENDA SU APLICACIÓN? (SI/NO) <i>Si</i>
TÍTULO <i>Docente de Educación Primaria (Lic.)</i>	FIRMA 
GRADO <i>Doctor en Educación</i>	
FECHA <i>12-12-2018</i>	



### INSTRUMENTO PARA EVALUAR LA VARIABLE AUTOESTIMA


DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEM		OPCIÓN DE RESPUESTA		RELACIÓN DE				OBSERVACIÓN Y/O RECOMENDACIÓN
		Nº	TEXTO	Si	No	DIMENSIÓN CON VARIABLE (SI/NO)	INDICADOR CON DIMENSIÓN (SI/NO)	ITEM CON INDICADOR (SI/NO)	ITEM CON OPC DE RESP (SI/NO)	
Familia	Trato familiar afectuoso	1	En mi casa me molesto a cada rato.			✓	✓	✓	✓	
	Valoración de capacidades	2	Mi familia me exige mucho/espera demasiado de mí.			✓	✓	✓	✓	
	Comprensión familiar de sentimientos	3	En mi casa se respeta bastante mis sentimientos.			✓	✓	✓	✓	
	Trato familiar afectuoso	4	Ha habido muchas ocasiones en las que he deseado irme de mi casa.			✓	✓	✓	✓	
	Comprensión familiar de sentimientos	5	Pienso que en mi hogar me comprenden			✓	✓	✓	✓	
		6	En mi casa me fastidian demasiado.			✓	✓	✓	✓	
Identidad personal	Identidad con características y cualidades personales	7	Me gustaría nacer de nuevo y ser diferente de como ahora soy			✓	✓	✓	✓	
		8	Hay muchas cosas dentro de mí que cambiaría, si pudiera hacerlo			✓	✓	✓	✓	
	Identidad personal de logros	9	Pienso que mi vida es muy triste.			✓	✓	✓	✓	
	Identidad con características y cualidades personales	10	Tengo muy mala opinión de mí mismo.			✓	✓	✓	✓	
	Identidad con su imagen corporal	11	Pienso que soy una persona fea comparada con otros.			✓	✓	✓	✓	
		12	Tomar decisiones es algo fácil para mí.			✓	✓	✓	✓	
Autonomía	Toma de	12	Tomar decisiones es algo fácil para mí.			✓	✓	✓	✓	

	decisiones									
	Adecuación a nuevos retos	13	Me resulta difícil acostumbrarme a algo nuevo			✓	✓	✓	✓	
	Autonomía comunicativa	14	Si tengo algo que decir a otros, voy sin temor y se lo digo.			✓	✓	✓	✓	
Emociones	Aceptación de sí mismo	15	Considero que soy una persona alegre y feliz			✓	✓	✓	✓	
		16	Muchas veces me tengo rabia / cólera a mí mismo.			✓	✓	✓	✓	
	Aceptación de otras personas	17	Siento que les caigo muy mal a las demás personas.			✓	✓	✓	✓	
		18	Siento que tengo más problemas que otras personas.			✓	✓	✓	✓	
	Aceptación de sí mismo	19	Creo que tengo más defectos que cualidades			✓	✓	✓	✓	
Motivación	Motivación de liderazgo	20	Los demás hacen caso y consideran mis ideas.			✓	✓	✓	✓	
	Motivación de logros	21	Con frecuencia me siento cansado de todo lo que hago.			✓	✓	✓	✓	
		22	Cuando intento hacer algo, muy pronto me desanimo.			✓	✓	✓	✓	
Socialización	Socialización ante grupo de amigos	23	Me resulta muy difícil hablar frente a un grupo			✓	✓	✓	✓	
	Socialización ante gente de la misma edad	24	Soy una persona popular entre la gente de mi edad			✓	✓	✓	✓	
	Actividades para socializar	25	Con mucha facilidad hago lo que mis amigos me mandan hacer.			✓	✓	✓	✓	



FIRMA DEL EVALUADOR  
Mg. Victor Mauricio Solorzano  
DOCENTE DE INVESTIGACIÓN  
ANR 937679



APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR <i>Mauricio Solórzano, Víctor</i>	¿RECOMIENDA SU APLICACIÓN? (SI/NO) <i>Si</i>
TÍTULO <i>Docente de Educación Primaria (Lic.)</i>	FIRMA 
GRADO <i>Doctor en Educación</i>	
FECHA <i>12 - 12 - 2018</i>	